

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Cristina Ipate-Toma

**Ștefania Bălcău
Mariana Carmen Gheorghe**

**Ana-Maria Badea
Valeria Iordănescu**

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

clasa a VIII-a



Acest manual este proprietatea
Ministerului Educației și Cercetării.

Manualul școlar este aprobat de Ministerul Educației și Cercetării
prin ordinul de ministru nr. 5615/ 23.09.2020.

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

116 111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Cristina Ipate-Toma

**Ștefania Bălcău
Mariana Carmen Gheorghe**

**Ana-Maria Badea
Valeria Iordănescu**

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

clasa a VIII-a



Inspectoratul Școlar al Județului/ Municipiului
Școala/ Colegiul/ Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

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

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

- Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
- Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.
- Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2020-2021.

Consiliere și dezvoltare personală. Manual pentru clasa a VIII-a.

Cristina Ipate-Toma, Ștefania Bălcău, Mariana Carmen Gheorghe, Ana-Maria Badea, Valeria Iordănescu

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. Maria-Magdalena Stan, Universitatea din Pitești

Prof. grad didactic I Sanda Maria Bătan, Colegiul Național „Ion C. Brătianu”, Pitești

Copyright © Editura Ars Libri, 2020

Toate drepturile rezervate

ISBN: 978-606-36-1264-0

Editura Ars Libri

Str. Victoriei, bl. Z1, sc. D, ap. 1

oraș Costești, județul Argeș

Tel: 0248 546 357; 031 82 82 293;

e-mail: arslibri@yahoo.com

www.edituraarslibri.ro

Editor: Adina Grigore

Coordonator colecția „Manuale școlare”: Prof. Adina Grigore

Redactor-șef: Prof. Cristina Ipate-Toma

Tehnoredactare, grafică și design: Prof. Cristina Ipate-Toma

Coperta: Sorin Opreș

Credite foto: Depositphotos, pixabay.com

Machetare și prepress: Mihai Ștefănescu

Tipărit la Polichrom Industry 2006 SRL, Costești, Argeș

ISO 9001: 2015

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Consiliere și dezvoltare personală : clasa a VIII-a / Cristina Ipate-Toma,

Ștefania Bălcău, Ana-Maria Badea,

- Buzoești : Ars Libri, 2020

ISBN 978-606-36-1264-0

I. Ipate-Toma, Cristina

II. Bălcău, Ștefania

III. Badea, Ana-Maria

159.9

Orice preluare, parțială sau integrală a textului, a graficii sau a formatului digital al acestui manual se face doar cu acordul expres în scris al Editurii Ars Libri.

Acest manual, în format tipărit și electronic, este protejat de legile române și internaționale privind drepturile de autor, drepturile conexe și celelalte drepturi de proprietate intelectuală.

Instrucțiuni de utilizare a manualului	4
Competențe generale și competențe specifice	6
Câte ceva despre mine. Recapitulare inițială	7
Autoportret. (Auto)evaluare inițială	8
Unitatea I - AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT	9
I.1. Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și de acțiune	10
I.1.1. Visul meu	10
I.1.2. Gândesc și acționez pentru succes	13
I.2. Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență	17
I.2.1. Cum iau decizii? Siguranță și alegeri sănătoase	17
I.2.2. Cum fac față situațiilor dificile - reziliența	20
I.3. Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate	23
I.3.1. Sănătatea vieții de familie	23
I.3.2. Aleg un stil de viață sănătos și echilibrat	26
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare	29
Urc pe treptele dezvoltării mele (auto)evaluare, interevaluare	31
Unitatea II - DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ	33
II.1. Modalități simple de autocontrol și autoreglare	34
II.1.1. Sunt bine cu mine și cu ceilalți	34
II.2. Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire. Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare	38
II.2.1. Pot preveni conflictele	38
II.2.2. O atitudine potrivită.	42
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare	47
Urc pe treptele dezvoltării mele. (Auto)evaluare, interevaluare	48
Unitatea III - MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII	49
III.1. Surse de informare pentru activitatea școlară	50
III.1.1. Surse credibile - informații corecte	50
III.2. Rolul informației și criteriile de analiză a informațiilor	53
III.2.1. Informația - cheia cunoașterii	53
III.3. Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța	56
III.3.1. Timpul în favoarea mea	56
III.4. Învățare formală, nonformală, informală	60
III.4.1. Caruselul învățării	60
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare	64
Urc pe treptele dezvoltării mele. (Auto)evaluarea portofoliului	64
Unitatea IV - MANAGEMENTUL CARIEREI	65
IV.1. Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări	66
IV.1.1. Mă îndrept spre visul meu	66
IV.2. Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare	69
IV.2.1. Un pas important pentru mine	69
IV.3. Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context	71
IV.3.1. Pot să decid pentru viitorul meu	71
IV.4. Planul personal de educație și de carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole	76
IV.4.1. Aproape de visul meu	76
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare	79
Urc pe treptele dezvoltării mele. (Auto)evaluare	81
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare finală	82
Urc pe treptele dezvoltării mele. (Auto)evaluare finală	83
Anexe	84

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A MANUALULUI

Conținutul manualului digital cuprinde integral conținutul manualului în variantă tipărită, având în plus (sau în locul ilustrațiilor de pe hârtie) elemente specifice precum: exerciții interactive, jocuri educaționale, animații, filme și simulări.

Navigarea este consistentă, permite parcurgerea manualului și revenirea la activitatea de învățare precedentă.

Manualul digital conține activități multimedia interactive de învățare (AMII), după cum urmează: statice, animate și interactive.


Manualul în format electronic poate fi accesat și utilizat pe orice PC/ tabletă/ smartphone cu procesor minimum de 800 MHz, 512 MB RAM, 1GB spațiu disponibil de stocare.


- **Sistem de operare** – Windows Vista+, Android 4.03+, Linux (Ubuntu 14.04, Linux Mint 16, Debian GNU/Linux 7.0, OpenSUSE 13.1), OS X 10.9+, iOS 7.1.X+

- **Browser** – Google Chrome 31+ (Windows Vista+, Android 4.03+, Linux, OS X 10.9+, iOS 7.1.X+) Mozilla Firefox 25+ (Windows Vista+, Android 4.03+, Linux, OS X 10.9+) Internet Explorer 10+ (Windows 7+) Safari 7+ (OS X 10.9+, iOS 7.1.X+)

- **Rezoluție minimum** 1024 x 768 pixeli



Rularea aplicației pe calculator, tabletă, smartphone se realizează online prin accesarea adresei de web indicată, scrisă în bara de adresă a browser-ului.


- Butonul **AJUTOR**  conține un ghid de utilizare a butoanelor de navigare prezente în manual, și anume:

- Butonul **Cuprins**  conține titlurile unităților și ale subunităților manualului și pagina la care se află fiecare. Dând clic pe cuprins, se poate merge la fiecare dintre

acestea printr-un clic pe tema respectivă.

- Saltul direct la o anumită pagină se poate face prin introducerea numărului de pagină dorit în caseta din bara de butoane de sus, după care se apasă tasta **Enter**.


- Pentru a parcurge manualul pagină cu pagină, se dă clic pe butonul  pentru a merge înainte, iar pentru a vedea paginile din urmă, se dă clic pe butonul .

- Butonul de **Ajutor contextual**  oferă indicații despre modul în care trebuie parcurse activitățile multimedia interactive de învățare și se află poziționat la fiecare dintre acestea.

- Butonul **Validare**  este pentru validarea corectitudinii rezolvării unui item.

- În cazul în care se dă clic pe acest buton și apare **"Felicitări! Ai răspuns corect!"**, se confirmă rezolvarea corectă a itemului.

- În cazul în care se dă clic pe acest buton și apare **„Ai greșit! Mai încearcă!"**, itemul este rezolvat greșit.

- Pentru reluarea unui exercițiu interactiv, se dă clic pe butonul **Reia exercițiul** .

-  **Pornire pentru secvențele AMII animat video**

-  **Pauză pentru secvențele AMII animat video**

-  **Stop pentru secvențele AMII animat video**

-  **Vizualizarea imaginii mărite**

-  **Pornire videoclip animat**

-  **Exercițiu interactiv**

-  **Închidere a ferestrei curente**

SIMBOLURI



Lecție de viață



Dezvoltă-te alături de colegi!



Află mai multe!



Poveste de succes



Experimentează!



Îndemn pentru tine

Metodă interactivă

Informații pentru elev

Disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* contribuie semnificativ la starea ta de bine și la consolidarea încrederii în sine, ca persoană unică și valoroasă, care își cunoaște potențialul individual și interacționează armonios cu ceilalți.

De asemenea, în cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală* îți vei putea dezvolta capacitatea de a-ți explora interesele, nevoile și aspirațiile, vei învăța să îți manageriezi adecvat emoțiile, vei descoperi oportunități pentru dezvoltarea abilităților de învățare și îți vei dezvolta capacitatea de a lua decizii referitoare la educație, la carieră și la un stil de viață sănătos.

La ora de *Consiliere și dezvoltare personală*, evaluarea va avea în vedere progresul tău, fără a ți se acorda note. Pentru evaluarea/ autoevaluarea progresului personal în învățare, este important să afli că o modalitate de evaluare/ autoevaluare este portofoliul personal de învățare.

Acesta trebuie să conțină dovezi ale parcursului tău școlar care pot fi: produse ale activității de învățare individuală sau de grup, diplome și certificate, fișe de autoevaluare/ reflecție, fișe de feedback în perechi sau în grup, fișe de feedback din partea profesorilor, resurse pentru învățare (liste bibliografice, link-uri web, notițe, chestionare, fișe de lucru, imagini etc., toate relevante pentru activitatea de învățare).

Portofoliul de învățare poate fi organizat în format clasic sau digital.

Produsele pe care le conține portofoliul trebuie să îndeplinească următoarele criterii: respectarea cerinței, originalitate, aspect general îngrijit.

Amintește-ți să respecti criteriile de mai sus, atunci când vei realiza activitatea pentru portofoliu. Îți poți revizui și îmbunătăți portofoliul la fiecare oră de *Consiliere și dezvoltare personală*.

COMPETENȚE GENERALE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE

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

1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră

1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză

2 Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare

2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare

3 Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate

3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale

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

3.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață

3.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră

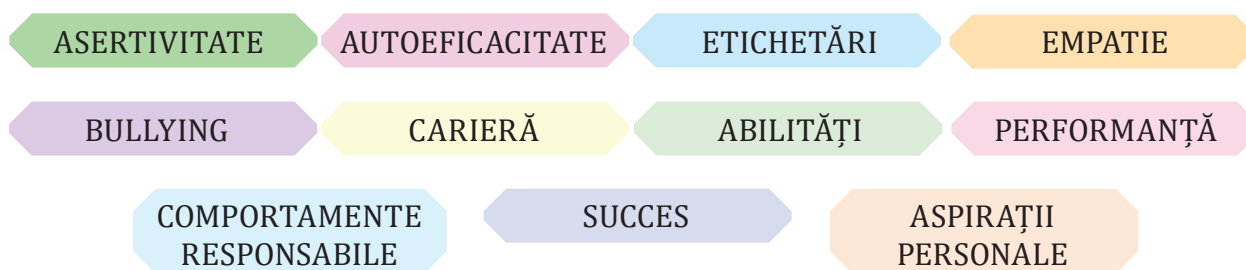
CÂTE CEVA DESPRE MINE...

RECAPITULARE INIȚIALĂ

De multe ori te-ai visat în clasa a VIII-a și uite că ai început deja cursurile. Este un an foarte important, decisiv în ceea ce privește viitorul tău.

Reamintește-ți informațiile pe care le-ai parcurs anul trecut în timpul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*, dar și experiențele care te-au făcut să te bucuri și să te descoperi.

1. Explică termenii de mai jos, folosind exemple din viața ta sau observate în jurul tău.



2. La finalul clasei a VIII-a, vei susține un examen important pentru cariera ta.

Realizează un orar al programului tău zilnic, așa cum ai învățat anul școlar trecut și astfel vei reuși să-ți folosești timpul eficient, devenind mai organizat în ceea ce ai de făcut.

Urmărește exemplul de mai jos.

PROGRAMUL MEU ZILNIC

Interval orar	Activitatea	Observații
6:30 – 7:30	Rutină (igienă personală, schimbare în haine de zi, mic dejun)	

3. SCRISOAREA DIN CUFĂR

Redactează o scrisoare tu, cel de acum, pentru tine, cel de la finalul clasei a VIII-a. Scrie despre cum ești acum, despre ce așteptări ai de la tine pentru acest an școlar, despre cum crezi că te vei dezvolta personal și despre alte lucruri pe care dorești să ți le transmiți.

Înmânează dirigintelui scrisoarea ta, într-un plic sigilat și semnat, pentru a fi păstrată în „Cufărul cu amintiri”. În ultima oră de *Consiliere și dezvoltare personală*, dirigintele va deschide cufărul și îți va înmâna scrisoarea.



AUTOPORTRET

(AUTO)EVALUARE INIȚIALĂ

Realizează un afiș de promovare, în care să prezinți autoportretul. Adaugă caracteristici, convingeri, abilități, aptitudini, valori, preferințe personale și orice altceva care consideri că te caracterizează.

Ai libertatea de a-ți alege tehnicile și mijloacele de realizare (colaj, pictură, desen, editare foto etc.). Fii original și creativ!



Unitatea I

AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT



Conținuturi:

- Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și de acțiune
- Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență
- Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate

I.1.1. VISUL MEU

♥ Lecție de viață



„Sunt în clasa a VIII-a și mulți ar spune că nici nu știu când au trecut anii de gimnaziu, dar eu știu. Îmi amintesc cum am început clasa a V-a, curioasă și nedumerită în același timp, mă simțeam pe cont propriu, eu și deciziile mele, eu și trăirile mele, uneori spuse, alteori nu.

Pe parcursul anilor, am participat la câteva concursuri, unde am câștigat sau nu, dar am participat. Ele mi-au antrenat autocontrolul și m-au ajutat să-mi fac noi prieteni. M-am înscris la handbal. Merg și acum de două ori pe săptămână la antrenament. Nu mă mai nervez așa tare când pierdem vreun meci. Am note bune, în general. Pe cele mici mă străduiesc să le măresc.

Cu prietenii am o relație bună și am încercat mereu să fiu de încredere, loială. Mi-am ajutat colegii cât am putut de mult. În schimb, acasă nu reușesc să îmi îndeplinesc toate responsabilitățile, așa că uneori părinții sunt nemulțumiți de mine.

În timpul liber am făcut voluntariat, ajutând copii din familii cu posibilități financiare reduse, iar acum sunt mai atentă la cei care au nevoie de ajutor. Am mers în excursii și în tabere, unde am legat noi prietenii. Am avut tot felul de experiențe care m-au influențat și acum sunt sigură că visul meu este să ajut oamenii.

Așadar, pot spune că mă îndrept spre viitor ajutată de trecut și trăind frumos prezentul.”

Cristiana

● **Exprimă-ți opinia!** ●


- Ce a determinat-o pe Cristiana să-și dorească să ajute oamenii?
- Care sunt reușitele ei de până acum? A avut și nereușite?
- Care sunt resursele personale (interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe) care o vor ajuta să își atingă visul?

● **Reflectează!** ●

- Care este **visul**, adică **viziunea** ta de viitor? Chiar dacă nu ești hotărât/ -ă, gândește-te acum ce ți-ar plăcea să faci când vei fi adult. Exemplifică!
- Ce te-a determinat să te gândești la acest vis (o întâmplare, o persoană, o sugestie etc.)?
- Gândește-te la tine și identifică resursele personale care te pot ajuta să-ți urmezi visul. Consideri că aceste resurse sunt suficiente pentru reușita personală?


Află mai multe!

Despre oamenii ce reușesc să facă lucruri mărețe se poate spune că au o viziune clară asupra viitorului lor.

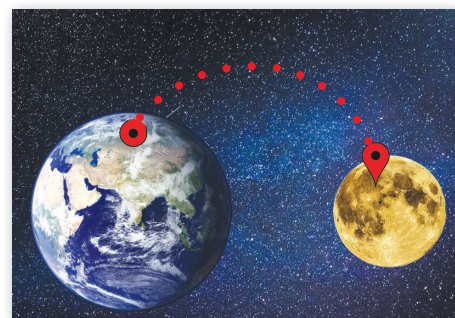
 Roger Federer a avut viziunea de a deveni cel mai bun jucător de tenis din lume. A început să joace tenis de la vârsta de 8 ani și ulterior a decis să-și facă o carieră în tenisul de câmp.

La vârsta de 17 ani a devenit jucător profesionist. A fost pentru mai mult de cinci ani lider al clasamentului mondial al tenismenilor profesioniști. Numeroși jucători de tenis și analiști consideră că Federer este cel mai mare jucător de tenis din toate timpurile.



 Elon Musk, fondatorul unei mari companii, a fost clasat pe locul 1 în revista *Forbes* pe lista liderilor inovatori din 2019 de pe mapamond. Viziunea sa este de a schimba lumea și umanitatea.

Obiectivele sale includ reducerea încălzirii globale și reducerea riscului de dispariție umană prin instituirea unei colonii umane pe Marte. El luptă pentru o energie curată și încearcă să salveze planeta prin promovarea mașinilor electrice.



Viziunea este modul de a vedea, de a concepe sau de a considera lucrurile; este cea care ne conduce de-a lungul vieții spre **reușita personală**. Ea descrie cine suntem, de ce existăm și care este viitorul pe care dorim să-l creăm prin aspirațiile noastre.

Aspirațiile sunt dorințe intense pe care sperăm să ni le îndeplinim.

Viziunea vine din propriile aspirații, speranțe, visuri și valori. Când creezi o viziune care este în acord cu scopul și cu valorile tale, aceasta generează energie, pasiune și te determină să lupți pentru îndeplinirea ei.



Viziunea este o forță!
Steve Jobs, unul dintre marii vizionari ai timpului nostru, spunea: „Dacă lucrezi la ceva interesant de care îți pasă cu adevărat, nu trebuie să fii împins. Viziunea te trage!”



🔧 Experimentează!

1. ESEUL DE 5 MINUTE - Rucsacul meu

Imaginează-ți că pleci într-o călătorie spre visul tău. În rucsac ai:

reușitele
personale

abilitățile
dobândite

calitățile
tale

aspecte de
îmbunătățit

activități
care
îți fac plăcere

Scrive un eseu, în 5 minute, în care să prezinți ce ai în rucsac, dând câteva exemple din fiecare categorie. La final menționează aspirația ta privind contribuția la evoluția lumii în care trăiești.

2. Ce mi-am propus și ce am realizat!

Amintește-ți ce obiective ți-ai propus de-a lungul celor trei ani de gimnaziu și scrie o listă cu acestea. Bifează fiecare obiectiv, în funcție de gradul de îndeplinire, astfel: ✓ - obiectiv îndeplinit; + - obiectiv parțial îndeplinit; - - obiectiv neîndeplinit. Analizează-ți lista și gândește-te ce ar trebui să faci în continuare, în funcție de ceea ce ai constatat.

👥 Dezvoltă-te alături de colegi!

Prezintă unui coleg textul scris la exercițiul *Rucsacul meu*, fără a-i citi finalul. El va trebui să ghicească aspirația ta. Dacă va ghici, este o confirmare că ți se potrivește ideea, dacă nu, prezintă-i finalul, argumentând aspirația ta. Faceți schimb de roluri!

🌟 Poveste de succes



Dacă un copil ar ajunge la Disney World, probabil ar crede că se află în „cel mai fericit loc” de pe Pământ. Poate așa a intenționat Walt Disney să-i fie creația, încă din momentul când totul era doar o viziune.

Când era tânăr, Walt a fost dat afară de la ziarul la care lucra, motivul invocat fiind cel al lipsei de creativitate. Apoi, a înființat o firmă de animație, care însă a dat faliment din cauza distribuitorului. Cu ultimii bani, și-a cumpărat bilet de tren către Hollywood, unde a continuat să creeze personaje animate.

Prin viziune și prin perseverență, Walt a fost capabil de a construi un sistem trainic, în spatele numelui Disney aflându-se și astăzi o întregă industrie de excelență în afaceri.

Dacă o poți visa, o poți și face, spunea Walt Disney. *Toate visurile noastre pot deveni realitate, dacă avem curajul să le urmăm*, afirma tot el.



Îndemn pentru tine

Stabilește viziunea personală și vei fi mai optimist, mai determinat și mai eficient în acțiunile care îți creionează viața! Când îți spui „Aceasta este viziunea mea!”, este ca o promisiune de a deveni ceea ce visezi.

PORTOFOLIULUI

Eu peste 4 ani

Realizează un colaj în care să prezinți cum îți imaginezi că va fi viața ta peste 4 ani.

I.1.2. GÂNDESC ȘI ACȚIONEZ PENTRU SUCCES

♥ Lecție de viață

„Omidă: Cine ești tu?

Alice: În clipa asta nu prea știu, domnule, cine sunt; atâta știu: cine eram când m-am dat jos din pat azi-dimineață, dar cred că de atunci m-am schimbat de câteva ori.”

Lewis Carroll, *Alice în Țara Minunilor*



Exprimă-ți opinia!

- Care ar putea fi schimbările prin care a trecut Alice?
- Este posibil ca planul de acțiune pe care-l avea Alice de dimineață să nu mai corespundă cu cel de acum? Argumentează!

Reflectează!

- Tu cum te raportezi la ziua de ieri: ce gândeai, ce simțeai, ce planuri aveai? Dar astăzi?
- Este vreo diferență între tine – cel/ cea de ieri și cel/ cea de azi? Care este aceasta?
- Fiecare persoană are un mod propriu de a gândi, de a simți, de a voi, de a acționa etc., ceea ce o face diferită de ceilalți oameni. Prin ce consideri că ești diferit/-ă de ceilalți colegi? Identifică cel puțin două aspecte.



Află mai multe!

Orice plan, pe care ți-l propui în viață, are la bază o **viziune** (dorințe, nevoi, aspirații etc.), **modele de gândire și de acțiune**, care pot duce la reușită personală sau nu.

Iată câteva modele de gândire:



ESTE GÂNDIRE POZITIVĂ DACĂ:

- vezi partea pozitivă a lucrurilor, a evenimentelor, a întâmplărilor;
- ești optimist și crezi că mereu va fi „o lumină la capătul tunelului”;
- ești încrezător în forțele proprii;
- percepi eșecul ca pe o provocare;
- îți induci așteptări pozitive: *mă voi descurca, voi reuși, va fi bine, se va rezolva problema etc.*

ESTE GÂNDIRE NEGATIVĂ DACĂ:

- vezi partea negativă a lucrurilor, a evenimentelor, a întâmplărilor;
- te-ai obișnuit să pui răul înainte de orice;
- ești influențat de mesajele negative transmise de cei din jur;
- ești mereu nemulțumit de tine;
- îți induci așteptări negative: *nu cred că voi reuși, nu sunt bun de nimic, sigur voi greși, nu sunt în stare să fac față situației etc.*



Atunci când gândirea pozitivă este predominantă, acționezi cu încredere, cu determinare, cooperând cu ceilalți și acceptând inclusiv ideile lor ca ipoteze. Acționezi pentru rezolvarea diverselor situații sau pentru testarea unor noi oportunități.

În schimb, gândirea negativă te face să fii mai mult pasiv, îți limitează acțiunea, deoarece ai viziuni pesimiste, vezi răul sau ceva periculos în orice acțiune pe care nu ai mai făcut-o. Te împiedică să progresezi, să-ți îndeplinești viziunea personală.

ESTE GÂNDIRE CRITICĂ DACĂ:

- este gândire clară, rațională și liberă;
- nu se bazează pe acumulare de informații (memorare), ci pe modul în care prelucrezi informațiile;
- vezi ce implicații au ideile; te îndoiești politicos de ele: *dacă fac acest lucru, ce se întâmplă?*;
- compari ideile cu alte puncte de vedere opuse și construiești argumente pentru a fi susținute: *cred că este bună această idee, deoarece...*;
- selectezi informațiile relevante;
- faci diferența dintre fapte, opinii și judecăți de valoare (critici obiective).

NU ESTE GÂNDIRE CRITICĂ DACĂ:

- nu este o gândire liberă, preia ideile altcuiva fără a le analiza (conformistă): *așa spune X...*;
- folosește stereotipii și prejudecăți: *asta se știe ..., aceasta se spune despre..., așa se face... etc.*;
- accepți ideile care ți se prezintă fără a le compara cu altele opuse;
- nu faci diferența dintre fapte, opinii și judecăți de valoare.

Cu o gândire critică, nu vei acționa cum spun alții, până nu ești sigur că argumentele lor le susțin ideile. Având o gândire critică, vei acționa adecvat, numai după ce vei observa care sunt implicațiile, dar fără a limita acțiunea, ci doar gândind-o bine în prealabil.

ESTE GÂNDIRE ORIENTATĂ SPRE PROBLEME TEORETICE DACĂ:

- răspunde la necesitățile dezvoltării științelor teoretice;
- este gândirea savanților academicieni, creatori de sisteme și de teorii, de concepții științifice;
- se bazează pe informații științifice.

ESTE GÂNDIRE ORIENTATĂ SPRE PROBLEME PRACTICE DACĂ:

- este gândirea noastră obișnuită, ea ne permite să ne descurcăm cu dificultățile care apar în viața cotidiană;
- răspunde la întrebări de tipul: *ce e de făcut în situația dată?*;
- dezvoltă viața materială; de exemplu, din nevoia de a comunica în drum spre serviciu sau spre casă, a fost inventat telefonul mobil.

Gândirea orientată spre probleme practice ne face să acționăm spontan, să rezolvăm situațiile în care ne găsim, să inventăm soluții pe moment pentru a ieși din anumite probleme, să fim orientați mai mult spre acțiunea imediată.



În funcție de modelul de gândire folosit, acționăm diferit.

Fiecare model de gândire și de acțiune are importanță în reușita personală, cu o pondere diferită în funcție de situație.

Este bine să ne cunoaștem modelul de gândire dominant, pentru a avea eficiență în orice activitate și pentru a putea lua măsuri atunci când modelul nostru de gândire ne împiedică să obținem reușita personală.

Experimentează!

1. Află despre tine!

Răspunde cu DA sau NU la întrebările din tabel, pentru a identifica ce model de gândire ai.

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns	
		Da	Nu
1	De obicei vezi doar partea pozitivă a lucrurilor, a evenimentelor, a întâmplărilor?		
2	De obicei vezi doar partea negativă a lucrurilor, a evenimentelor, a întâmplărilor?		
3	Ești în general optimist?		
4	Ești încrezător în forțele proprii?		
5	Te-ai obișnuit să pui răul înainte de orice?		
6	Percepi eșecul ca pe o provocare?		
7	Deseori ești influențat de mesaje negative transmise de cei din jur?		
8	Ești mereu nemulțumit de tine?		
9	În general, ai așteptări pozitive?		
10	În general, ai așteptări negative?		

I. Dacă ai răspuns cu DA la întrebările: 1, 3, 4, 6, 9, primești 1 punct pentru fiecare. Dacă ai răspuns cu NU, primești 0 puncte.

II. Dacă ai răspuns cu DA la întrebările: 2, 5, 7, 8, 10, primești 1 punct pentru fiecare. Dacă ai răspuns cu NU, primești 0 puncte.

Dacă suma punctelor obținute la I este mai mare decât suma punctelor obținute la II, atunci modelul de gândire dominant este unul pozitiv, ceea ce îți poate asigura reușita.

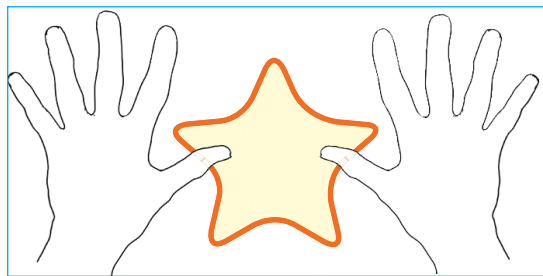
Dacă suma punctelor obținute la II este mai mare decât suma punctelor obținute la I, atunci modelul de gândire dominant este unul negativ și este recomandat să încerci să transformi gândirea negativă în gândire pozitivă.

Cine dorește poate prezenta colegilor rezultatul obținut.



2. Visul meu

Pe o coală A4 desenează conturul palmelor tale, lăsând loc între ele pentru a desena o stea. Scrie în interiorul steii visul tău. În conturul palmei stângi scrie modelele de gândire de care crezi că ai nevoie pentru a-ți realiza visul, iar în conturul palmei drepte scrie acțiunile care consideri că te ajută ca visul tău să devină realitate. Pe spatele lucrării îți vei scrie numele.



Lucrările vor fi strânse, iar dirigintele va citi, pe rând, ceea ce este scris în fiecare stea, fără să indice autorul. Veți încerca să ghiciți al cui este visul.

Adaugă lucrarea la portofoliul personal de învățare.

GÂNDESC-SIMT-ACTIONEZ

Participați la acest exercițiu, urmărind indicațiile dirigintelui:



Ridicați-vă în picioare și întindeți mâinile în față, cu palmele îndreptate în jos. Studiați-vă mâinile, astfel încât să vă asigurați că sunt paralele, poziționate la același nivel. Acum închideți ochii și imaginați-vă că de mâna stângă aveți legat un săculeț cu nisip umed, cu greutatea de 5 kg. Deși sacul este greu și îl simțiți din ce în ce mai greu, încercați să păstrați mâinile la același nivel.



Veți simți cum sacul cu nisip devine din ce în ce

mai greu ..., mai greu ... și mai greu. După un minut, deschideți ochii și priviți-vă mâinile!

🍊 Cei ale căror mâini vi s-au mișcat, ce credeți că a făcut ca mâinile voastre să se miște?

🍊 Vi s-a mai întâmplat ca ceea ce ați gândit să vă conducă la acțiune?

🍊 Cei ale căror mâini nu vi s-au mișcat, ce experiență ați avut? Ce ați gândit? Ce ați simțit?

🍊 Așadar, putem spune că modul în care gândim ne determină emoțiile, acțiunile, comportamentele și atitudinile?

🌟 Poveste de succes



În 1996 a suferit un accident în urma parașutării în Zambia. Parașuta nu i s-a deschis complet și a picat de la 500 de metri, căzând pe spate pe pachetul său de parașută. În urma căderii și-a rupt trei vertebre. Ulterior, gândindu-se la ce ar fi putut să facă, a spus: „Ar fi trebuit să tai parașuta principală și să merg mai departe cu rezerva, însă acolo sus nu e timp pentru a rezolva problema”. Ajuns la spital, medicii au preconizat că ar putea rămâne paralizat pe viață. Și-a petrecut următoarele 12 luni într-un centru de reabilitare militară.

Cu o gândire pozitivă, ambiție, perseverență și multă muncă, în data de 16 mai 1998 și-a îndeplinit visul din copilărie, acela de a se cățăra pe Everest, la 18 luni după ce și-a rupt vertebrele în accident.

Astfel, la vârsta de 23 de ani se afla printre cele mai tinere persoane care au reușit o astfel de performanță. Aceasta este povestea uimitoare a lui Bear Grylls, un cunoscut prezentator al unei emisiuni de supraviețuire în sălbăticie, emisiune ce aparține unui renumit canal american de televiziune.



Îndemn pentru tine

Urmează-ți visul!

Fii pozitiv, consideră eșecul o provocare și succesul nu va întârzia să apară!

PORTOFOLIULUI

Eu într-un poster

Realizează un poster care să te reprezinte, prin intermediul căruia să surprinzi trei puncte tari și trei aspecte pe care ai dori să le îmbunătățești la tine.

I.2.1. CUM IAU DECIZII? SIGURANȚĂ ȘI ALEGERI SĂNĂTOASE

♥ Lecție de viață

Părinții mei s-au mutat cu serviciul în altă localitate, la început de clasa a VIII-a, când timpul pare să se comprime și emoțiile examenului devin umbra mea. M-au înscris la școala cea mai apropiată de casă.

Fiind sociabil, am făcut cunoștință cu un vecin de bloc, Vic. Acesta mi-a prezentat mai mulți prieteni de-ai lui care păreau „de treabă”.

La școală am devenit colegi de bancă. În zilele ce au urmat, în afară de faptul că mă apucasem de învățat, ne plimbam uneori împreună prin cartier.

Pe prietenii lui i-am regăsit în gașcă, își cumpărau alcool și fumau. Știam cât rău puteau face aceste lucruri și simțeam că e mai bine să stau departe de ele, aflând de la părinții mei că sunt comportamente nesănătoase. Vic le spusese că sunt nou în cartier, dar că sunt în regulă și că „garantează” el pentru mine.

După o perioadă, Vic mi-a propus să stăm mai mult cu acești prieteni. Aș vrea să stau cu ei pentru că am nevoie de prieteni, dar mă gândesc că e riscant. Trebuie să hotărâsc ce decizie voi lua: să ies cu gașca din cartier, să-mi fac prieteni pe net, să încerc să-mi găsesc alt grup, să învăț mai mult și să amân socializarea după examen...?

Aici apare dilema mea: dacă aș accepta să fac parte din gașcă, ar trebui să mă comport ca ei, altfel m-ar considera „trădător”; dacă aș refuza, ar însemna să rămân singur și asta chiar nu-mi doresc. Simt nevoia să am prieteni. În clasă nu am reușit să găsesc pe cineva cu care să mă înțeleg mai bine decât cu Vic, iar prietenii lui pot deveni cu ușurință și prietenii mei. Aș putea să-mi fac prieteni în mediul virtual, ar părea mai ok, dar eu prefer să petrec timp în aer liber. Să încerc să-mi găsesc alt grup necesită timp și nu-l am acum.

Cam aceasta ar fi problema mea și variantele pe care le am.



Exprimă-ți opinia!

- Care crezi că este principala problemă pe care o întâmpină băiatul?
- Ce calități ar trebui să aibă el ca să reziste influențelor noilor prieteni, dacă ar face parte din grup?
- Faptul că băiatul își pune întrebări îl va ajuta să ia decizia potrivită? Argumentează!

Reflectează!

- Ai avut parte de schimbări semnificative în viața ta? Dacă da, cum te-ai adaptat ultimei schimbări?
- Tu ai fi tentat să intri într-un grup nou de prieteni chiar dacă aceștia ar avea comportamente nesănătoase? Argumentează!
- Cum reacționezi când ceilalți îți propun sau îți impun schimbări?
- Ce decizie ai lua dacă ai fi în locul băiatului? Expune motivele.





Află mai multe!

Zilnic luăm multe decizii cu efect imediat sau de durată. Începem să decidem din momentul în care sună alarma de trezire: ne trezim sau amânăm? Dacă hotărâm să mai rămânem în pat, poate nu vom avea timp de micul dejun. Iată un posibil efect al primei decizii!

Luarea unei decizii optime presupune parcurgerea celor 5 etape din cadrul procesului decizional. Pentru o mai bună înțelegere a procesului decizional, vom face o „radiografie” a textului de la rubrica *Lecție de viață*.



1

Identificarea problemei

* să ader sau nu la gașca din cartier, aici putând să-mi fac ușor prieteni.

2

Analiza problemei

* dacă m-aș împrieteni cu ei, risc să încep să mă comport la fel ca ei, altfel m-ar considera „trădător”;
* dacă nu m-aș împrieteni cu ei, aș rămâne singur.

3

Generarea de soluții alternative

* S1: să-mi găsesc alt grup de prieteni;
* S2: să socializez mai mult în mediul virtual;
* S3: să mă limitez la socializarea de la școală și să mă concentrez mai mult asupra învățaturii până la examen.

4

Analiza consecințelor

* C1: am nevoie să-mi organizez timpul, dar pot fi destule beneficii;
* C2: mediul virtual îmi limitează petrecerea timpului în aer liber;
* C3: îmi voi mări notele de la școală, dar e posibil să mă simt singur.

5

Luarea deciziei

* **decizia** este o hotărâre luată în urma examinării unei situații; soluție adoptată pentru o problemă; alegere între două sau mai multe soluții.
* **o decizie potrivită este o alegere sănătoasă care îți conferă siguranță.**

Legendă: S1 – soluția 1; C1 – consecința aplicării primei soluții;
S2 – soluția 2; C2 – consecința aplicării celei de-a doua soluții;
S3 – soluția 3; C3 – consecința aplicării celei de-a treia soluții.

Oamenii sunt diferiți, iar acest aspect reiese și din stilul decizional predominant al fiecăruia. Iată cele mai cunoscute stiluri decizionale!

Stilul rațional

decide după ce cântărește bine toate alternativele

Stilul intuitiv

decide în funcție de ceea ce simte în momentul respectiv

Stilul spontan

decide rapid, fără a analiza situația prea mult

Stilul dependent

decide în funcție de părerea celorlalți

Stilul evitant

amână și/ sau evită luarea deciziilor

Stilurile decizionale au eficiență diferită, în funcție de conținutul deciziei. De exemplu, stilul rațional poate fi mai eficient în alegerea școlii, a profesiei, pe când stilul intuitiv poate fi mai eficient în alegerea modului de petrecere a timpului liber.

Experimentează!

1. **JURNALUL CU TRIPLĂ INTRARE** - Decizii - consecințe - stiluri

Vizualizează ziua anterioară și completează într-un jurnal precum cel de mai jos:

Deciziile luate de tine	Consecințele deciziilor	Stiluri decizionale

La momentul acesta ai schimba vreuna dintre decizii? Argumentează!

2. **Eu decid!**

Dă exemplu de o decizie importantă pentru viitorul tău, pe care ai luat-o în ultimul timp, precizând ce consecințe ar putea avea aceasta.

Dezvoltă-te alături de colegi!

DECIDEM ÎMPREUNĂ!

Identificați o problemă la nivelul clasei voastre. Grupați-vă apoi în echipe de câte 4 elevi. Parcurgeți etapele luării unei decizii pentru a rezolva problema identificată. desemnați un reprezentant al echipei care să prezinte decizia. Comparați deciziile între ele și votați-o pe cea considerată mai potrivită pentru rezolvarea problemei, fără a vota decizia propriei echipe.

Poveste de succes

În vara anului 2019, Simona Halep a cucerit cel mai important trofeu din tenis, cel de la Wimbledon. Tenismena de talie mondială atribuie această victorie și deciziei de a merge mai devreme în Anglia, cu scopul de a se pregăti pentru marele turneu.

Simona Halep a declarat că, deși de obicei nu merge mai devreme să se antreneze pe terenurile unde se desfășoară competițiile, de data aceasta a decis altfel: să se antreneze pe iarbă pentru că în România nu sunt astfel de terenuri. Susține că a fost cea mai bună decizie a vieții sale de până atunci.



Îndemn pentru tine

Decide în cunoștință de cauză!

Înainte de a lua o decizie, informează-te, adună cât mai multe date pentru a-ți analiza opțiunile și consecințele adopțării lor!

PORTOFOLIU

Decizie de familie

Identifică, în familia ta, o situație care necesită luarea unei decizii (alegerea locului pentru petrecerea vacanței, achiziționarea unui bun, reamenajarea camerei etc.).

Parcurgând etapele procesului decizional, împreună cu familia, găsiți o soluție potrivită. Apoi prezintă modul în care ați ajuns să luați decizia respectivă pe o coală, în fața colegilor.

I.2.2. CUM FAC FAȚĂ SITUAȚIILOR DIFICILE - REZILIENȚĂ

♥ Lecție de viață



A fost odată un fermier care avea o mică fermă. Printre animalele pe care le avea, era și un cal. Ani la rând trăise la fermă, îl ajutase pe agricultorul să își are pământul, iar acum îi plimba pe musafirii acestuia cu o trăsură sau se lăsa călărit de câte un copil.

Într-o seară, câțiva musafiri care sărbătoreau o zi onomastică au hotărât să aprindă artificii. Nimeni nu s-a gândit cum le va afecta acest lucru pe animalele din fermă.

Așa că, în noapte, la un moment dat, brusc, pe cer au apărut lumini ciudate și s-au auzit bubuituri ca de pistoale. Bietul cal s-a gândit că ar putea fi un război, s-a speriat și a început să alerge. În curte era o fântână veche, fără apă. În întunericul nopții și copleșit de groază, calul a căzut în fântâna îngustă și adâncă.

În dimineața următoare, fermierul a fost surprins să vadă că dispăruse calul și a început să îl caute. Strigându-l, a auzit un răget slab din fundul fântânii. I-a chemat pe toți pentru a-l ajuta să-l scoată de acolo, dar pentru că fântâna era prea îngustă și cu pereții sfărâmiți s-au gândit că nu mai are nicio șansă. Au decis că, decât să aibă o moarte lentă și chinuită acolo jos, mai bine să-i curme suferința și s-au apucat să arunce pământ cu lopețile peste cal ...

Exprimă-ți opinia!

- Ce crezi că a simțit calul când s-a văzut în această situație dificilă, captiv în fântână?
- Care este părerea ta în legătură cu decizia luată de oameni?

Reflectează!

- Ce decizie ai fi luat în locul oamenilor?
- Ai fost vreodată într-o situație dificilă? Cum ai ieșit din ea?

PREDICȚII

Completează prima coloană a tabelului, răspunzând la întrebarea: Care crezi că a fost finalul întâmplării? Completează în coloana din dreapta după parcurgerea rubricii „Lecție de viață” din josul paginii.

PREDICȚII	CE S-A ÎNTÂMPLAT DE FAPT?

Lecție de viață - Revenim la finalul poveștii

Pe fundul fântânii, calul a simțit pământul căzându-i pe spate; s-a scuturat și pământul a căzut în jurul copitelor. A simțit din nou pământ pe spate. Și iar s-a scuturat. Din nou l-a călcat în picioare. După ce a făcut așa un timp, fundul fântânii se înălțase. Astfel a reușit calul să se salveze.

Exprimă-ți opinia!

- Ce părere ai despre soluția găsită de cal pentru a se salva? Argumentează!
- Dacă nu ar fi folosit pământul pentru a se salva, ce crezi că s-ar fi întâmplat cu el?
- Care ar fi resursele de care a avut nevoie pentru a acționa astfel?

Reflectează!

- Crezi despre tine că faci tot ce poți într-o situație dificilă? Ce resurse personale folosești?
- Ce faci când te afli în situații dificile? Alege variantele care corespund stilului tău de acțiune: a) Aștepti ajutor de la alții. b) Renunți ușor să lupți pentru a ieși din situație.

c) Ți folosești toate resursele personale pentru a face față situației.

d) Nu renunți și nu te descurajezi, insistând, căutând cu răbdare soluții, chiar dacă rezultatele nu sunt imediate.

e) Soliciti ajutor de la cei din jur.



Află mai multe!

Să faci față situațiilor dificile înseamnă **să fii rezilient**, adică să ai acea abilitate de a-ți menține o stare emoțională echilibrată în timpul evenimentului, să nu lași panica și deznădejdea să-ți conducă mintea, ci să-ți păstrezi o stare de spirit bună pentru a te putea gândi la soluții.

Reziliența este, de asemenea, capacitatea de a te adapta la situații dificile pe care nu le poți schimba. Când ești rezilient, consideri situațiile dificile ca fiind momente din care poți învăța ceva, din care devii mai puternic, mai bine pregătit pentru noi experiențe.

Reziliența se formează când ai o relație bună cu adulții semnificativi din viața ta (părinți, bunici, unchi, profesori etc). De asemenea, prietenii și colegii pot reprezenta resurse importante atunci când te confrunți cu situații dificile.



Pentru a-ți dezvolta capacitatea de a fi rezilient trebuie:

să te respecti
să ai încredere în tine

Dacă te respecti și ai încredere în tine, vei fi mai puternic, deci nu vei mai fi **vulnerabil** în fața situațiilor dificile.

să fii perseverent
să fii cooperant
să te poți imagina ca și cum ai depășit dificultățile

Cu aceste valori și cu o capacitate bună de a-ți imagina viața când dificultățile au trecut există o mare posibilitate să faci față mai ușor situațiilor dificile.

să fii calm
să ai o gândire realistă și optimistă

Să poți lua lucrurile așa cum sunt, să ai o viziune echilibrată asupra vieții și să înțelegi că dificultățile sunt situații naturale care vin și trec, îți dezvoltă curajul și vei învăța că aproape orice problemă are cel puțin o soluție.

DICȚIONAR

vulnerabil – ușor de rănit

Experimentează!

RĂBDARE ȘI PERSEVERENȚĂ

Prezintă, în scris, o întâmplare în care ai dat dovadă de răbdare, de perseverență și ai avut succes. Dacă nu te-ai găsit într-o astfel de situație, imaginează-te într-una în funcție de aspirațiile tale. Ce crezi că s-ar fi întâmplat, dacă nu te-ai fi folosit de aceste resurse, răbdarea și perseverența?

Dezvoltă-te alături de colegi!

„Dacă aș fi..., aș...”

Dirigintele va scrie pe tablă: „Dacă aș fi într-o situație dificilă, aș.....”. Primul elev, în ordinea așezării în bănci, completează verbal fraza. De exemplu: „Dacă aș fi într-o situație dificilă, aș gândi o soluție.” Al doilea elev preia ultima propoziție și completează cu propoziția dorită de el, de exemplu: „Dacă aș găsi o soluție, aș fi foarte fericit”. Al treilea elev preia ultima propoziție a celui de-al doilea și completează, de exemplu: „Dacă aș fi fericit, aș invita câțiva prieteni pe la mine.” și așa mai departe. Fiecare trebuie să fie spontan și să completeze cu ceea ce îi vine pe moment în minte. Propoziția ultimului elev va fi scrisă pe tablă în completarea propoziției scrise de profesor. Discutați fraza obținută pe tablă.

Poveste de succes



Pe când avea 8 ani, a fost prins într-un incendiu petrecut la școala sa. După accident, s-a crezut că nu va supraviețui. Spre mirarea tuturor, a supraviețuit, dar fără a putea merge, fiind imobilizat într-un scaun rulant.

Pentru că era foarte hotărât să meargă, într-o zi s-a aruncat din scaun și s-a târât pe iarbă. A ajuns la gard, s-a ridicat pe el și încet, încet a început să se sprijine de gard, în hotărârea lui neclintită de a merge. A făcut asta zilnic, având mare încredere că va reuși să meargă fără ajutor.

Cu o mare capacitate de a face față acestei situații extrem de dificile, cu o perseverență de fier și cu multă ambiție, a reușit să-și dezvolte abilitatea de a sta în picioare, de a merge șovăielnic, apoi de a merge singur și, în final, de a alerga.

La vârsta de 25 de ani, în faimoasa arenă *Madison Square Garden* din New York, acest tânăr, despre care nimeni nu credea că va mai merge vreodată, nu se mai oprea din alergat și a depășit recordul de viteză într-o competiție. Numele lui este Glenn Cunningham, un star în lumea sportului, a cărui poveste reprezintă mărturia că se poate continua, chiar și atunci când lumea crede că nu mai ai nicio șansă.



Îndemn pentru tine

Păstrează-ți speranța și caută soluții când apar probleme! Lucrurile se pot îmbunătăți, chiar dacă uneori durează mai mult decât ți-ai dori.

PORTOFOLIU

Când mă aflu într-o situație dificilă, cel mai mult mă ajută...

Completează fraza și realizează un desen, o pictură prin care să reprezinți mesajul frazei.

I.3. SĂNĂTATEA VIETII DE FAMILIE. SITUATII CU POTENȚIAL DE RISC. PREVENIREA COMPORTAMENTELOR DE RISC PENTRU SĂNĂTATE

I.3.1. SĂNĂTATEA VIETII DE FAMILIE

♥ Lecție de viață

- Bună, fetelor! Abia am reușit să ies din casă. Deși am învățat toată ziua, mi se pare că n-am învățat suficient. Examenul bate la ușă și am impresia că nu-mi ajunge timpul. Sunt stresată, mă mai presează și părinții care „stau pe capul meu”. Simt că nu mai fac față...

- E bine că are cine să „stea pe capul tău”. Părinții mei au zis că pleacă în afara țării pentru câteva luni, să strângă ceva bani. Au trecut 3 ani de când ne vedem doar în vacanțe. Stau cu bunică-mea, care mă lasă să fac ce vreau. Într-un fel e bine, dar aș fi preferat să stau cu părinții, chiar dacă m-ar fi stresat cu învățatul ca pe tine. Mi-e dor de ei, deși uneori simt că nu mă înțeleg.

- Ce ziceți voi? Eu zic că noi trei suntem chiar ok. La mine e liniște în casă, părinții se înțeleg, comunicăm destul de bine, au încredere în mine, petrecem timp împreună. Dar prietena mea de la etajul 2 mereu vine la mine când acasă la ea este scandal. Tatăl ei o agresează destul de des și, uneori, când el nu mai are alcool, o trimite să facă rost ..., nu-l interesează de unde.



Exprimă-ți opinia!

- Ce părere ai despre discuția fetelor? Ți se par situații obișnuite din viața de familie?
- Pe care dintre cele 4 situații de mai sus le consideri dificile? Argumentează!
- Cum influențează situațiile din viața de familie starea emoțională a fiecărei fete?

Reflectează!

- Ce înțelegi tu prin „viața de familie”?
- Ce crezi că înseamnă „sănătatea vieții de familie”?
- În care dintre cazurile de mai sus consideri că există o viață de familie sănătoasă?

💡 Află mai multe!

Sănătatea vieții de familie se bazează pe relații în care predomină valori precum: dragostea și ajutorul necondiționat, respectul, înțelegerea și acceptarea. Nu contează dacă familia este biologică sau adoptivă, relațiile dintre membrii acesteia trebuie să fie de afecțiune și de sinceritate. Acestea nu sunt întotdeauna ușor de realizat. Uneori, s-ar putea

să nu te înțelegi cu unii membri ai familiei tale, dar acest fapt nu înseamnă că trebuie să îți pierzi încrederea în ceea ce înseamnă *familia*.

Nicio distanță, oricât de mare, nu îi poate împiedica pe membrii unei familii să-și ofere unul altuia iubire, ajutor sau consolare atunci când au nevoie.

Sănătatea vieții de familie poate fi uneori afectată de **situații cu potențial de risc**, adică de situațiile care pot pune în pericol atât integritatea fizică și emoțională a membrilor familiei, cât și a relațiilor dintre aceștia.

Comportamente neadecvate ale unor membri ai familiei
abuz,
exploatare,
neglijență etc.

Situații de criză
divorț, deces,
abandon, examene,
probleme medicale
grave etc.

Fenomenul migrației:
plecarea părinților la muncă
în străinătate, mutarea
familiei în altă localitate/
țară, revenirea familiei din
străinătate etc.

Experimentează!



Identifică, în fișa de mai jos, situațiile cu potențial de risc.

Nr. crt.	Situații cu potențial de risc	DA	NU
1.	Părinții lui E. au divorțat, iar ea trebuie să decidă cu cine va locui.		
2.	L. are 13 ani și muncește la o fermă, trimis de părinți ca să aducă bani acasă.		
3.	Băieții joacă fotbal în curtea școlii și se contrazic.		
4.	Când ia o notă mică la școală, I. este agresat fizic și verbal de tatăl său.		
5.	G. a revenit în țară cu familia după mai mulți ani. E tristă că nu se descurcă la orele de curs.		
6.	Părinții lui R. i-au impus să obțină peste 9.50 la examen dacă mai vrea să iasă la vară din casă.		
7.	Colegii mei își cumpără haine de unde îmi cumpăr și eu, iar acest lucru mă enervează.		
8.	L-am întâlnit în gară pe fostul meu coleg care a abandonat școala. Era cu tatăl lui la cerșit.		

Dezvoltă-te alături de colegi!

JOC DE ROL!

Te afli în situația în care părinții tăi au devenit mult mai stresați decât tine, privind examenul ce se apropie. Deși înveți cât poți, ei tot te presează, încât simți că te sufoci și chiar îți vine să strigi la ei.

Convinge-i pe părinții tăi (doi colegi), să aibă încredere în tine și să-ți comunice în alt fel îngrijorarea lor, astfel încât să puteți preveni situația de risc (criză în familie).

Poveste de succes

La vârsta de 6 ani, Kelly a trecut printr-o experiență neplăcută, părinții divorțând. În urma divorțului, fratele ei a plecat să locuiască cu tatăl lor, iar sora cu o mătușă. Kelly a rămas alături de mamă. Au avut probleme financiare. Muzica a devenit refugiul ei, iar pasiunea pentru muzică s-a accentuat în adolescență. A hotărât să devină cântăreață la vârsta de 13 ani, când a interpretat o melodie cunoscută, la o petrecere din liceu. A început să ia lecții de pregătire vocală clasică.

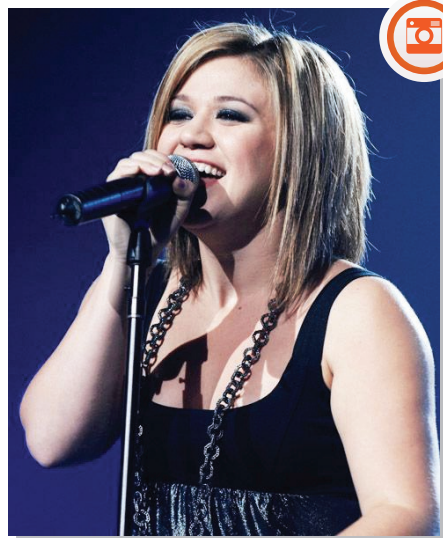
Mama ei s-a recăsătorit, dar situația financiară dificilă a familiei a persistat și adesea existau certuri între părinți.

Toate aceste experiențe au făcut-o pe Kelly să fie responsabilă și independentă încă de la o vârstă fragedă. Pentru a-și ajuta familia, de-a lungul liceului, Kelly a avut slujbe diferite: a tuns iarba din grădinile vecinilor, l-a ajutat pe tatăl său vitreg în construcții și s-a angajat într-un cinematograful.

La 19 ani, a asistat la cel de-al doilea divorț parental.

După absolvirea liceului, în anul 2000, a avut câteva slujbe pentru a putea finanța producerea propriului CD demonstrativ, pe care l-a trimis câtorva case de discuri, dar a primit răspunsuri negative. În 2002, a obținut un contract cu o casă de discuri foarte cunoscută, după ce a devenit câștigătoarea primului sezon al emisiunii *American Idol*.

Răsplata prestației muzicale de calitate a lui Kelly Clarkson este reprezentată de cele 2 premii *Grammy* câștigate.



Îndemn pentru tine

Fii respectuos, iubitor și deschis spre comunicare! Așa vei putea contribui la sănătatea vieții de familie.

PORTOFOLIU

Realizează un album cu fotografii ale familiei tale, în care să inserezi mesaje semnificative în dreptul fiecărei fotografii.

Alege câteva fotografii cu mesaje pe care să le prezinți colegilor.

I.3.2. ALEG UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

♥ Lecție de viață



Cred că de data aceasta va trebui să le spun părinților. Iar am amețit și am o stare ciudată de oboseală. Din cauza aceasta, întârziu mai mereu la primele ore. Nu mă mai pot trezi la timp, la cursuri nu mă pot concentra..., nu mă simt deloc bine.

Și m-au avertizat părinții să nu mai petrec nopțile cu jocuri la computer, că voi ajunge la spital..., dar sincer... nu mă culc mai devreme de ora 3, uneori chiar 4 dimineața. Îmi place atât de mult ultimul joc, încât m-aș juca zi și noapte, fără întreruperi. Uit să și mă-

nânc, iar uneori, nici apă nu beau. Dar îmi dau seama că jocul m-a epuizat.

Chiar dacă mă vor certa pentru comportamentul meu, va trebui să le spun că nu mă simt bine, ca să mergă cu mine la medic. Iar eu trebuie să pun pe primul plan sănătatea și apoi celelalte. Nu mai pot continua așa!

Exprimă-ți opinia!

- Din ce cauză consideră băiatul că ar avea stările descrise de el?
- Care sunt nevoile vitale de care se privează băiatul?
- Ce aspecte pozitive poți identifica din ceea ce gândește el?
- Care este concluzia ta în urma lecturării acestui monolog?

Reflectează!

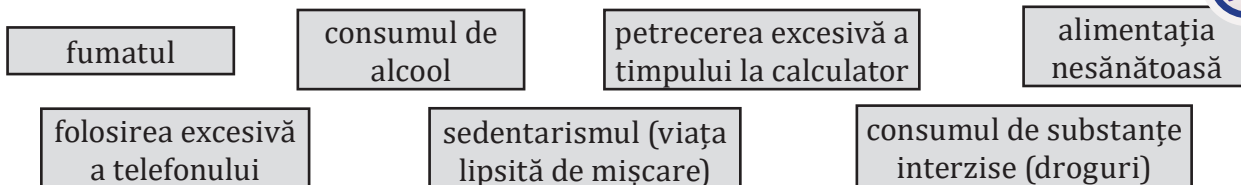
-
1. Alcoolul mă face mai puternic și mai interesant.
 2. Dacă folosesc tot timpul telefonul, nu mă afectează.
 3. Fumatul mă face să par mai matur.
 4. Drogul mă face să mă simt liber.
 5. Mă pot juca oricât la calculator.
 6. Nu contează ce, cât și cum mănânc.
 7. Sedentarismul nu-mi face rău.

- Consideri că afirmațiile anterioare sunt adevărate sau false? Numește-le pe cele considerate de tine adevărate și susține-le prin argumente.



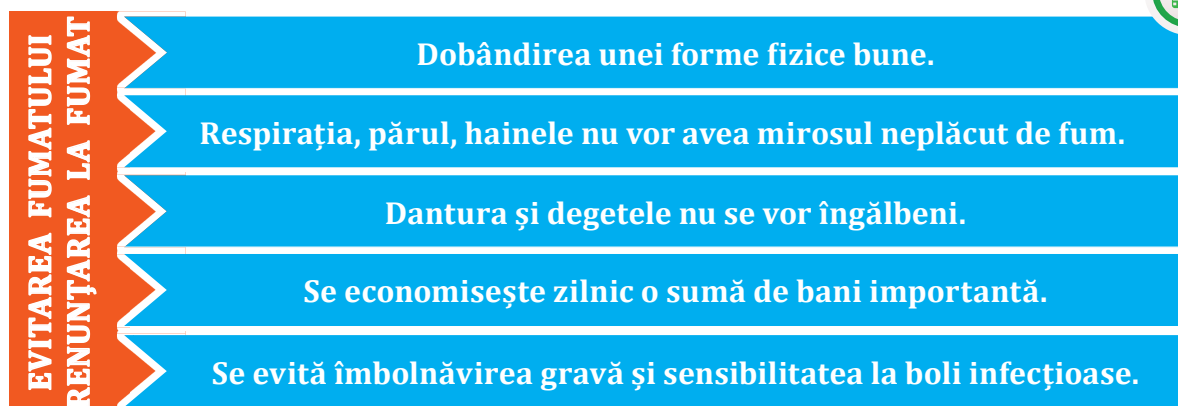
Află mai multe!

Sănătatea noastră se reflectă într-o bună funcționare a organismului la nivel fizic, mintal și emoțional. Ea poate fi afectată de diverși factori, printre care unele comportamente ale noastre. Cel mai des întâlnite **comportamente de risc pentru sănătate** sunt:



Prevenirea manifestării acestor comportamente presupune să te informezi despre consecințele de scurtă și de lungă durată asupra sănătății.

Tutunul acționează ca un drog și produce dependență.



Folosirea telefonului, a computerului sau a altor gadget-uri o perioadă îndelungată din zi îți afectează capacitatea de concentrare, atenția, voința etc. De asemenea, riști să devii mai retras, să renunți la activități pe care altădată le făceai cu plăcere, să îți pierzi interesul față de activitățile școlare, să devii irascibil, agresiv și să ai tulburări de somn.

Referitor la **consumul de alcool**, trebuie știut că:

- Alcoolul este o substanță care încetinește funcția sistemului nervos central, blocând transmiterea mesajelor către creier. Astfel, consumul de alcool are ca efect modificarea percepțiilor, a emoțiilor, a mișcărilor, a vorbirii, a văzului și a auzului, persoanele devenind confuze și dezorientate.
- Acesta crește șansele ca persoana consumatoare să devină agresivă, să comită infracțiuni, afectându-i relațiile cu familia și cu ceilalți oameni.
- Poate deteriora capacitatea consumatorului de a se concentra, de a studia.
- Scade imunitatea, iar organismul devine mai sensibil la boli.





Păstrează-ți sănătatea!

- * sport, muzică, arte plastice, lectură etc.;
- * activități de grup, relaționare cu alte persoane, voluntariat etc.;
- * activități pentru dezvoltare personală sub coordonarea consilierului școlar.



Experimentează!

ESEUL DE 5 MINUTE

Povestește o întâmplare în care tu/ altcineva ai/ a rezistat presiunii celorlalți de a avea un comportament riscant pentru sănătate. Evidențiază resursele personale care crezi că te ajută să faci față presiunii prietenilor în astfel de cazuri.



Dezvoltă-te alături de colegi!

POVESTE PE NEVĂZUTE!

Pasul 1 - Pe o coală va fi scrisă propoziția: *Țin foarte mult la sănătatea mea.*

Pasul 2 - Primul elev, în ordinea așezării în bănci, va scrie o propoziție în legătură cu aceea deja scrisă. Apoi va îndoi coala, astfel încât să rămână la vedere doar propoziția sa și o va înmâna celui de-al doilea elev.

Pasul 3 - Al doilea elev va scrie o propoziție plecând de la propoziția elevului de dinaintea lui. Va împături coala, astfel încât să rămână la vedere doar propoziția lui și o va înmâna celui de-al treilea elev.

Se vor repeta acești pași până vor scrie toți elevii din clasă, având la vedere doar propoziția anterioară. La final se va despături coala și se va citi povestea rezultată.



Poveste de succes

Marele actor, Antonio Banderas, a renunțat la fumat și s-a apucat să practice foarte mult sport.

Această decizie a luat-o după ce a suferit un atac de cord în urma căruia a fost operat. El spune că a fost îngrozitor să-și vadă moartea prin fața ochilor.



Cunoscuta actriță britanică, Catherine Zeta-Jones, s-a lăsat de fumat, temându-se de efectul pe care fumul de țigară îl poate avea atât asupra sănătății sale, dar mai ales asupra sănătății copiilor ei.



Îndemn pentru tine

Respectă-te îndeajuns de mult, încât să-ți păstrezi sănătatea!

PORTOFOLIU

Alege un comportament sănătos pe care dorești să îl promovezi printre colegii tăi. Găsește un mesaj sugestiv prin care îl poți promova. Realizează o placardă prin care să militezi pentru ceea ce transmite mesajul tău. Alături de colegi, participă la un marș organizat în programul „Școala altfel”, cu placarda ta.

MĂ DEZVOLT, AM SUCCES!

RECAPITULARE

1. Amintește-ți, cu ajutorul informațiilor de mai jos, ce ai învățat despre viziune și despre reușita personală. Menționează valorile care consideri că te vor ajuta în reușita personală.


PREZENT



VIITOR



2. Gândesc și acționez!

Modelul de gândire determină modul de acțiune. Alege, prin încercuire, modelul de gândire potrivit pentru fiecare situație/ acțiune prezentată în afirmațiile de mai jos. 

• Totul are o rezolvare! Voi reuși!

- a) gândire pozitivă;
- b) gândire negativă.

• Aplic formulele și demonstrez teorema.

- a) gândire orientată spre probleme teoretice;
- b) gândire negativă.

• Mai bine nu mă implic. Sigur mă voi face de râs!

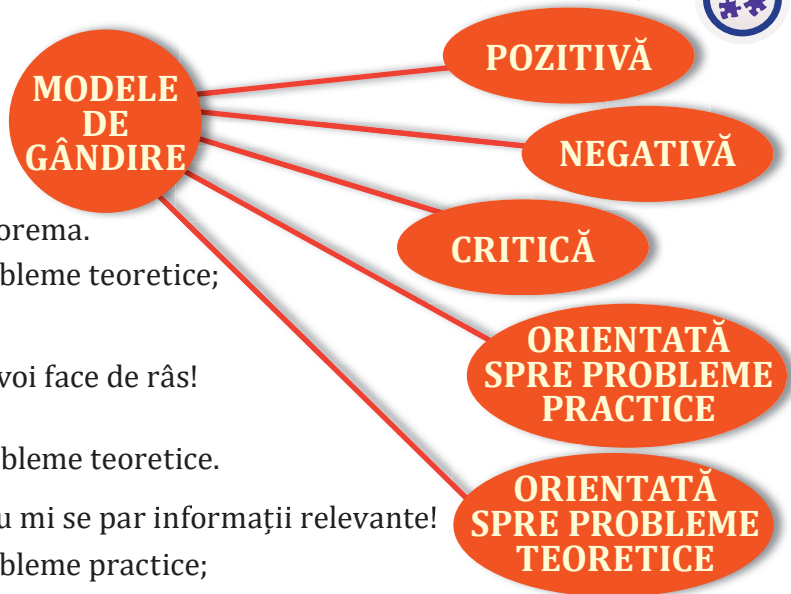
- a) gândire negativă;
- b) gândire orientată spre probleme teoretice.

• Vino cu mai multe argumente! Nu mi se par informații relevante!

- a) gândire orientată spre probleme practice;
- b) gândire critică.

• Stai liniștit că improvizăm noi ceva! Folosim lopata aceasta să ne salvăm.

- a) gândire orientată spre probleme practice;
- b) gândire orientată spre probleme teoretice.



3. **HARTA CONCEPTUALĂ** - Cum iau decizii?

Folosind modelul de mai jos și alte informații pe care le consideri potrivite, realizează o „hartă” pentru luarea deciziilor. Ai libertatea de a concepe propriul model. Fii original și creativ!



4. Completează spațiile cu termenii potriviți, aflați între paranteze.



- **Decizia** este o hotărâre luată în urma examinării unei situații.
- este capacitatea de a te adapta la contexte dificile pe care nu le poți schimba.
- este modul de a vedea, de a concepe sau de a considera lucrurile.
- sunt dorințe intense pe care sperăm să ni le îndeplinim.
- Fumatul, consumul de alcool, alimentația nesănătoasă sunt de risc.

(*reziliența, aspirațiile, viziunea, reușita școlară, decizia, comportamente*)

5. Citește informațiile din tabel! Identifică și alte aspecte importante pentru sănătatea vieții de familie. Ce situații cu potențial de risc mai cunoști?



Sănătatea vieții de familie		Situații cu potențial de risc	
dragoste respect comunicare suport timp împreună întrajutorare etc.		abuz neglijență exploatare divorț stresul examenelor migrație abandon etc.	

6. Completează enunțurile, folosind termenii dați. Poți adăuga și alți termeni.

Eu spun NU

Eu spun DA

fumatului alcoolului voluntariatului sportului sedentarismului
lecturii drogurilor artelor plastice activităților de grup
dezvoltării personale folosirii excesive a gadgeturilor muzicii
alimentației sănătoase

URC PE TREPTELE DEZVOLTĂRII MELE

(AUTO)EVALUARE, INTEREVALUARE

Te afli pe prima treaptă a dezvoltării personale din acest an școlar. În această unitate de învățare ai experimentat și ai exersat pentru dezvoltarea ta. Rezolvă exercițiile de mai jos și îți vei da seama cât de multe lucruri ai aflat.

După ce parcurgi exercițiile, schimbă lucrarea ta cu a colegului și evaluați-vă reciproc nivelul de realizare a sarcinilor. Apoi, consultând informațiile din manual, verifică-ți lucrarea și acordă-ți nivelul corespunzător.

Succes!



1. Stabilește care dintre următoarele afirmații sunt adevărate și care sunt false.

1. Viziunea descrie viitorul pe care dorim să-l creăm. A / F
2. Reușita personală este o idee. A / F
3. Viziunea are la bază aspirații, speranțe, visuri și valori. A / F
4. Reușita personală reprezintă un scop atins, un obiectiv îndeplinit. A / F
5. Viziunea și reușita nu au legătură. A / F

Legendă: Fiecare liniuță colorată corespunde câte unui răspuns corect.

INTEREVALUARE	AUTOEVALUARE

2. Identifică modelul de gândire al lui Roby ce reiese din monologul de mai jos. Transformă monologul, astfel încât modelul de gândire să fie cel opus. Ce model de gândire a rezultat după transformare?

„Of, de data aceasta chiar va trebui să merg, dar sigur mi se va întâmpla ceva penibil. Aș putea găsi o scuză..., deja simt că mă doare burta. Să spun că sunt bolnav? Ce mă fac? Dacă merg, vor râde toți de mine. Nu cred că voi fi în stare să mă descurc.”

Legendă: Fiecare liniuță colorată corespunde câte unei cerințe rezolvate corect.

INTEREVALUARE	AUTOEVALUARE

3. Completează etapele care lipsesc din procesul decizional.



Legendă: Fiecare liniuță colorată corespunde câte unui răspuns corect.

INTEREVALUARE	AUTOEVALUARE

4. Ce înseamnă să fii rezilient? Dă un exemplu în care ai făcut față unei situații dificile.

Legendă: O liniuță colorată este dacă ai răspuns corect doar la întrebare sau dacă ai dat doar exemplul corect; două liniuțe dacă ai rezolvat corect ambele sarcini.

INTEREVALUARE	AUTOEVALUARE

5. Enumeră trei valori importante pentru sănătatea vieții de familie.

Legendă: Fiecare liniuță colorată corespunde câte unei valori.

INTEREVALUARE	AUTOEVALUARE

6. Creează un afiș prin care să prezinți ideea că un anumit comportament este riscant pentru sănătate.

Legendă: O liniuță colorată este doar pentru respectarea cerinței sau doar pentru originalitate; două liniuțe dacă ai respectat ambele criterii.

INTEREVALUARE	AUTOEVALUARE

7. Ce îți transmit imaginile de mai jos referitor la comportamentele copiilor: risc pentru sănătate, activități de recreere, protejarea sănătății?



Legendă: Fiecare liniuță colorată corespunde câte unui răspuns corect.

INTEREVALUARE	AUTOEVALUARE

Unitatea II

DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ



Conținuturi:

- Modalități simple de autocontrol și autoreglare
- Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire. Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare

II.1.1. SUNT BINE CU MINE ȘI CU CEILALȚI

♥ Lecție de viață



Vacanțele de iarnă petrecute la bunici mi-au plăcut întotdeauna, însă anul acesta simt că nu mă voi bucura la fel, pentru că nu reușesc să-mi controlez emoțiile pe care le am în privința examenului din vară. De modul în care mă voi descurca depinde la ce liceu voi merge, iar eu îmi doresc foarte mult să ajung la un anumit liceu unde se intră cu note foarte mari. Simt o presiune foarte mare, uneori parcă nu mai am aer.

Părinții mei au fost tot timpul alături de mine, m-au încurajat, mi-au spus că sunt siguri că voi avea rezultate foarte bune. Dar mi-e teamă... Nu vreau să-i dezamăgesc! Nu pot să le spun ce simt, cred că nu mă vor înțelege, mai ales că am avut doar note bune până acum.

Chiar și profesorii îmi spun că au încredere în mine și că sigur voi obține note mari. Toată lumea așteaptă de la mine foarte mult. Chiar dacă mă pregătesc intens, tot îmi este teamă. Nu reușesc nici să mă mai relaxez, mereu sunt încordată. Din cauza emoțiilor, uneori am impresia că nu mai știu nimic și acest lucru mă sperie foarte tare.

Am citit că emoțiile moderate sunt favorabile concentrării, dar emoțiile mele sunt prea puternice și nu mă ajută. Trebuie să fac ceva pentru a mi le controla. Voi merge și la consilierul școlar, pentru a discuta cum să depășesc această situație. Chiar nu doresc să-i dezamăgesc pe cei care cred în mine. Aș vrea să-mi amintesc la examen tot ce am învățat.

Ștefy

Exprimă-ți opinia!

- Ce crezi că o împiedică pe Ștefy să se simtă bine la bunici?
- Cum o pot afecta pe fată emoțiile intense pe care le simte în legătură cu examenul?
- Crezi că ar ajuta-o să le vorbească părinților? Dacă da, în ce fel?
- Ce părere ai despre faptul că s-a hotărât să apeleze la consilierul școlar pentru a trece cu bine peste această situație?

Reflectează!

- Te-ai simțit vreodată copleșit de emoții? Dacă da, cum ai depășit situația?
- Ce alte soluții i-ai recomanda lui Ștefy pentru a trece cu bine peste această perioadă?
- Și tu ești elev în clasa a VIII-a și vei trece prin examenul final. Cum reușești să-ți controlezi emoțiile?



Află mai multe!

Adaptarea la școală și la experiențele de viață depinde într-o foarte mare măsură de posibilitatea de a-ți regla emoțiile (autoreglare) și de a-ți controla comportamentele (autocontrol), pentru a putea fi bine cu tine și cu ceilalți.

Autoreglarea este procesul prin care ne controlăm reacțiile interne la emoții, astfel încât să ne adaptăm comportamentul.

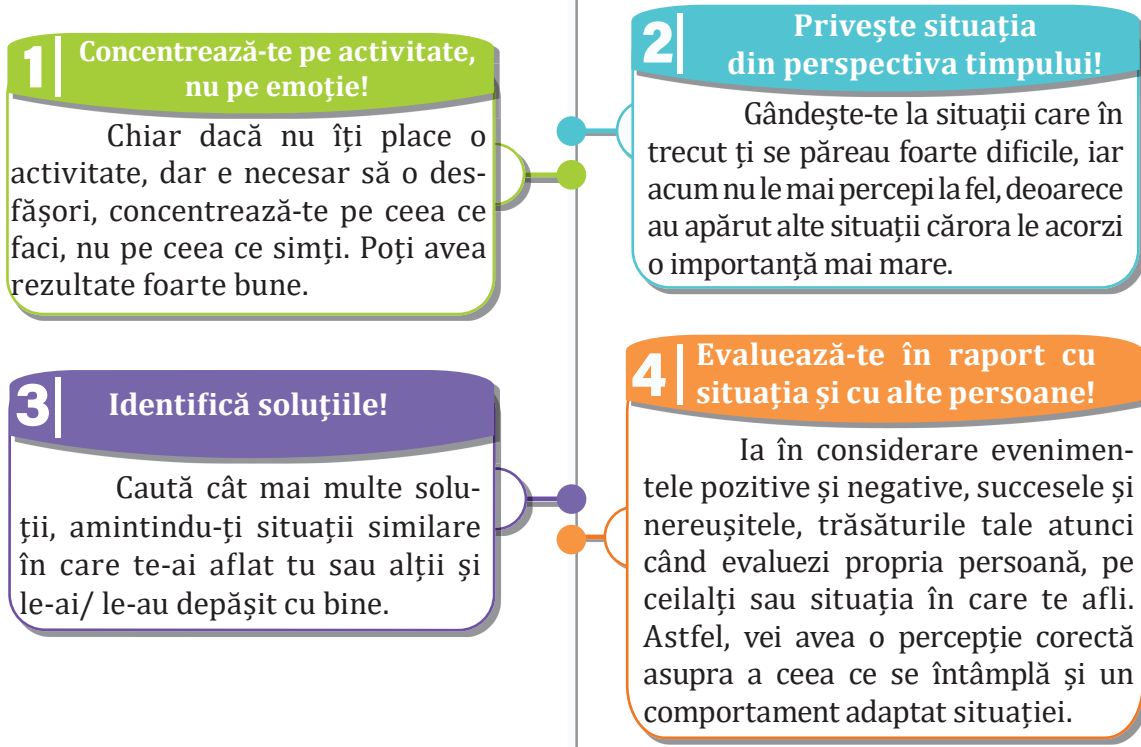
Exemple de reacții interne: mâini transpirate, respirație accelerată, senzația că rămâi fără aer, senzația de nod în gât, tremuratul picioarelor etc.

Autoreglarea emoțională presupune să modifici:

- ★ **percepția** pe care o ai asupra situației (de exemplu: Simt emoții legate de examen, dar observ emoții și la colegii mei.);
- ★ **gândurile** care pot genera trăirea emoțională și comportamentele (de exemplu: Mă pregătesc intens pentru examen, așadar va fi bine.);
- ★ **comportamentul**, pe care îl adaptezi la situația dată (de pildă: Discut cu părinții/ profesorii/ consilierul școlar/ prietenii despre ce mă frământă.).



Modalități simple de autoreglare a emoțiilor:



Alte modalități care facilitează autoreglarea emoțiilor:

- **activități** → artterapia (exprimarea emoțiilor printr-un limbaj creativ): *pictură, muzică, desen, poezie* etc.;
 - sportul;
 - activități pentru dezvoltare personală etc.
- **tehnici** → relaxarea;
 - tehnici de respirație (*Inspiri până numeri la 4, apoi ții aerul inspirat până numeri la 3 și expiri pe gură până numeri la 5. Se repetă astfel, timp de 4 minute.*) etc.

Prin autoreglare nu înseamnă că negăm sau evităm emoția respectivă, ci înseamnă că reușim să îi modificăm intensitatea și durata, astfel încât să ne putem adapta în situații emoționale.

Autocontrolul este procesul prin care o persoană își adaptează comportamentul când se află în situațiile dificile de viață.

Modalități simple de autocontrol:



- rezistența la stimulii care îmi distrag atenția (*Mă concentrez la ce am de făcut, chiar dacă ceilalți vorbesc în jurul meu.*);
- gestionarea propriilor emoții de disconfort (*Mă îndepărtez de situația care mi-a creat disconfortul sau solicit ajutor atunci când nu reușesc să mă liniștesc.*);
- controlarea impulsurilor de moment (*Mă străduiesc să nu acționez imediat, aștept să mă liniștesc.*);
- amânarea recompensei imediate (*Amân o acțiune preferată până termin sarcina pe care o am de finalizat.*);
- planificarea pașilor pe care îi voi avea de urmat pentru a realiza o acțiune.



Cu cât avem un autocontrol mai bun, cu atât vom finaliza mai ușor acțiunile și ne vom atinge scopurile pe care ni le-am propus.

Lipsa autocontrolului pe termen lung poate genera: agresivitate, **anxietate** și **depresie**, tulburări alimentare (ca obezitatea), dependență de substanțe (precum fumatul, consumul de alcool), dificultăți de adaptare (de pildă, izolarea de grup) etc.

Atunci când nu reușim să ne controlăm emoțiile și comportamentul, riscăm să intrăm în conflicte cu persoanele din jurul nostru.

DICTIONAR **anxietate** - o stare accentuată de neliniște, un sentiment de frică sau de teamă în legătură cu evenimente viitoare
depresia - este o tulburare a dispoziției care provoacă un sentiment persistent de tristețe și pierderea interesului față de activitățile preferate cândva

Experimentează!

1. **CIORCHINELE** - 10 activități care mă relaxează

Scrie într-un „ciorchine” 10 activități care te relaxează.

Apoi, grupați-vă în echipe de câte 5 elevi, analizați și observați câte modalități de relaxare similare, dar și câte activități diferite aveți. Scrieți la tablă primele trei cel mai des întâlnite modalități de relaxare.

2. Alege dintre variantele de răspuns pe cele pe care le consideri corecte pentru afirmația de mai jos.

La nivelul comportamentului din clasă, autocontrolul elevilor se reflectă prin:

- a) stau în bancă pe parcursul orei;
- b) petrec timp pe telefon, fără acordul profesorului;
- c) urmăresc instrucțiunile profesorului;



- d) nu-și amână dorința imediată de a face ceea ce le place;
- e) nu abandonează sarcina care necesită efort mental;
- f) nu-și controlează impulsurile de moment, care îi ghidează către a face altceva;
- g) au atenția concentrată la ceea ce face sau la ce spune profesorul.

Dezvoltă-te alături de colegi!

JOC DE ROL!

„Nu mă duc la film cu prietenii pentru că am de învățat pentru teză”. În echipe de câte doi elevi, încercați, pe rând, să-l convingeți pe celălalt de ce este bine ca uneori să amânați obținerea unor recompense (să mergeți la film cu prietenii) pentru a finaliza o sarcină considerată mai dificilă (să stați acasă și să învățați pentru teză).

Poveste de succes

Ai crede că cineva care a condus o mișcare de independență ar putea să se teamă vreodată de a vorbi în public? Iată o poveste! Și povestea este despre... Mahatma Gandhi.

În studenție a avut numeroase stări de panică, iar o experiență deosebit de dureroasă a trăit-o în timpul unui discurs la Londra. După ce a citit primul rând din discurs, s-a blocat, rugând pe cineva să citească restul discursului. Întrebat despre această întâmplare, a spus că vederea i s-a încheșat și a început să tremure, deși discursul său avea doar o pagină.

Mai târziu, ca avocat, teama de a vorbi în public a persistat. În timpul primului său caz, el s-a panicat și a părăsit sala de judecată, simțindu-se neputincios după ce nu a putut să pună nicio întrebare.

După un timp, dacă l-ai fi ascultat, nu ți-ai fi dat seama că în trecut ar fi avut teama de a vorbi în public. Ce s-a întâmplat de a fost posibilă transformarea? Gandhi a găsit o cauză care a aprins în el o pasiune atât de mare, încât și-a depășit frica. Dorința lui de a vedea India liberă l-a determinat să-și depășească emoțiile și să vorbească oamenilor despre viziunea sa.

Iată un gând de-al lui Ghandi:

Convingerile tale devin gândurile tale, gândurile tale devin cuvintele tale, cuvintele tale devin acțiunile tale, acțiunile tale devin obiceiurile tale, obiceiurile tale devin valorile tale, valorile tale devin destinul tău.



Îndemn pentru tine

Bucură-te de viață, învață din fiecare experiență și păstrează autocontrolul!

Așa te vei simți puternic și vei putea scrie povestea de succes a vieții tale.

PORTOFOLIU

Completează un „Jurnal al emoțiilor”, timp de o săptămână obișnuită din viața ta. Scrie în jurnal și câteva modalități prin care ai reușit să-ți controlezi emoțiile.

II.2.1. POT PREVENI CONFLICTELE

♥ Lecție de viață



În prima zi de liceu, cu emoții, am pășit în clasă, unde am făcut cunoștință cu unii dintre noii colegi care mi-au plăcut foarte mult. M-a surprins să văd și două fețe cunoscute ale fostelor colege din clasa a VIII-a.

Pe măsură ce treceau zilele, totul era așa cum am sperat. Era minunat! M-am împrietenit cu aproape toți colegii mei, profesorii erau foarte înțelegători cu noi și treceam printr-un proces ușor, frumos de adaptare în noua școală. Veneam cu drag la liceu. Până într-o zi când, la o oră de curs, a trebuit să ne grupăm pentru a lucra la un proiect, iar eu am ales să fac echipă cu două colege. Fostele mele colege s-au supărat că nu am lucrat împreună. De atunci am observat că erau colegi care ușor, ușor mă evitau și am fost surprinsă pentru că relațiile dintre noi fuseseră foarte bune.

Ulterior, am aflat că fostele mele colege au spus multe lucruri neadevărate despre mine, iar colegii erau derutați, nu știau ce și pe cine să creadă. M-am supărat și le-am reproșat colegelor mele că nu este frumos ce fac. Lucrurile au mers din ce în ce mai rău, iar acum conflictul dintre noi a luat proporții. Mă simt jignită și nu-mi mai place deloc la școală. Aseară le-am spus părinților mei că nu mai vreau să merg la liceu. Nu știu ce să mai fac.

Ștefy

● Exprimă-ți opinia! ●

- Ce crezi că a supărat-o pe Ștefy?
- Consideri că ea a avut dreptate să se supere? Argumentează!
- Putea să prevină conflictul apărut între ea și colege? Dacă da, în ce fel?
- Ideea lui Ștefy de a nu mai merge la școală este una potrivită? Explică!

● Reflectează! ●

- Te-ai aflat vreodată într-o situație în care te-ai supărat pe colegi sau pe prieteni? Cum ai rezolvat situația?
- Între copii deseori apar conflicte. Care ar putea fi cauzele acestora?
- Ce soluție ai găsi tu ca Ștefy și colegele ei să nu intre în conflict?

BRAINSTORMING

- Ce este un conflict?

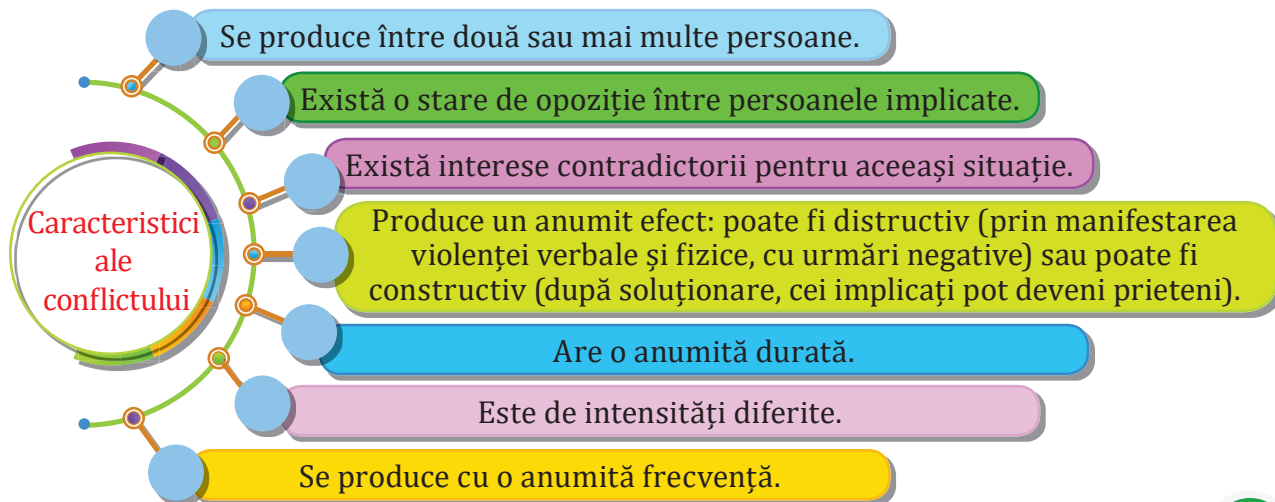
Scrieți pe tablă răspunsuri care vă vin în minte cu referire la întrebarea de mai sus. La finalul lecției, ștergeți răspunsurile nepotrivite și adăugați altele, dacă veți considera necesar.



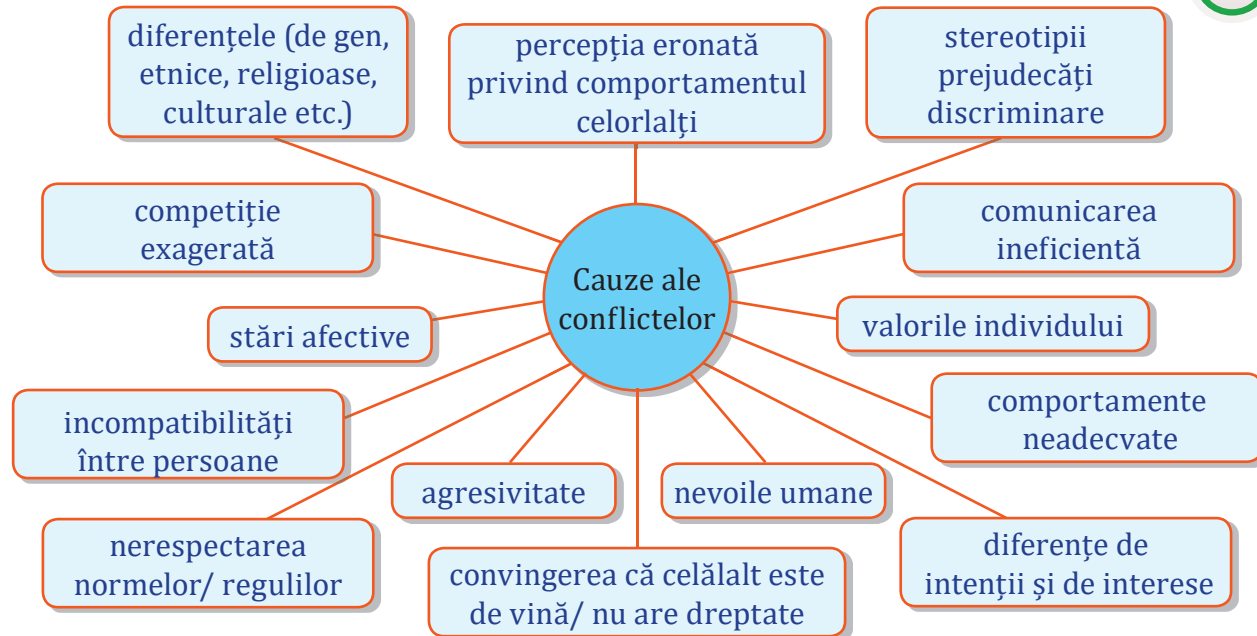
Află mai multe!

În comunicarea cu prietenii, cu familia, colegii etc. este firesc ca uneori să apară conflicte. **Conflictul** este o stare de opoziție, de dezacord total sau parțial asupra unor probleme între două sau mai multe persoane ce nu reușesc să ajungă la un consens (acord).

Conflictele pot să apară între părți care urmăresc același obiectiv sau între părți care au interese foarte diferite.



SURSELE CONFLICTELOR



Chiar dacă școala este locul în care găsim cele mai bune condiții pentru formarea și pentru dezvoltarea armonioasă a personalității, uneori apar și aici conflicte care pot degenera în violență școlară.

Se disting mai multe tipuri de conflicte în mediul școlar: conflicte între elevi, conflicte profesor-elevi, conflicte profesori-părinți, conflicte între profesori.



MODALITĂȚI DE PREVENIRE A CONFLICTELOR

- * Să comunicăm eficient prin ascultare activă;
- * Să fim asertivi;
- * Să analizăm fapta, nu persoana;
- * Să cooperăm;
- * Să construim un climat bazat pe încredere;
- * Să ne reglăm emoțiile înainte de a purta o discuție importantă;
- * Să găsim puncte comune cu partea cealaltă implicată în conflict;
- * Să folosim un limbaj care să prevină conflictul;
- * Să analizăm opțiunile înainte de a porni conflictul;
- * Să fim empatici;
- * Să fim receptivi și la părerile celorlalți.

Experimentează!

1. Citește fragmentul de mai jos și identifică sursele conflictului.



Coretti m-a împins cu cotul în timpul orei, m-am supărat și l-am certat. El mi-a răspuns că nu a făcut dinadins!

Ar fi trebuit să-l cred, fiindcă îl știu cât e de bun, dar nu mi-a convenit. Și m-am gândit: „Fiindcă a luat premiu, se mândrește!” Ca să mă răzbun, l-am împins și eu foarte tare. Atunci, supărat și aprinzându-se la față, mi-a zis:

- Tu nu poți spune că n-ai făcut dinadins! Te aștept la ieșire!

Mie nu mi-a picat bine; îmi trecuse necazul și mi-a părut rău. Mă gândeam la povața ce mi-ar fi dat-o tata: „N-ai avut dreptate! Cere-i iertare!” Să-i cer iertare? Nu îndrăzneau: mi-era teamă să nu mă înjosesc.

În sfârșit, a sunat de ieșire. Pe stradă l-am văzut pe Coretti că se ținea după mine. M-am oprit și l-am așteptat cu rigla în mână. Când s-a apropiat de mine, am ridicat rigla.

- Enrico, să rămânem prieteni ca mai înainte! mi-a zis lăsându-mi rigla în jos.

Camaradul meu Coretti, după Edmondo de Amicis

2. **CADRANE**

Împarte o coală A4 în 4 cadrane. Completează cadranele, după indicații.

I. Prezintă o situație conflictuală cunoscută/trăită sau despre care ai mai multe informații din povești, din filme, din cărți, din experiența proprie sau din mass-media.

II. Enumeră sursele conflictului din situația prezentată în cadranul I.

III. Găsește modalități prin care ar fi putut fi prevenit conflictul.

IV. Realizează un desen reprezentativ din care să reiasă cum a fost rezolvat conflictul.

Dezvoltă-te alături de colegi!

TEATRU FORUM

Se dă următorul scenariu:

Există o situație tensionată între părinții unui elev, profesor și elev pe motivul că elevul nu își face întotdeauna temele.

Patru elevi vor interpreta rolurile (mama, tata, profesorul, elevul), având libertatea de exprimare și de construire pe moment a propriului rol. Ceilalți elevi nu sunt spectatori pasivi, ci pot opri interpretarea, bătând o dată din palme, atunci când doresc să facă schimbări în replicile unuia dintre „actori”. „Actorii” se opresc, iar cel ce și-a anunțat intervenția intră în scenă, preluând rolul pe care vrea să îl interpreteze.

La finalul piesei de teatru, elevii vor identifica cât mai multe modalități folosite de „actori”, pentru prevenirea conflictului.



✦ Poveste de succes

Premiul Nobel este un premiu internațional acordat persoanelor care au adus cele mai mari servicii umanității.

În anul 2009, dintre cei 205 candidați la Premiul Nobel pentru Pace, cel care l-a câștigat a fost Barack Obama, președintele de atunci al Statelor Unite ale Americii.

Premiul i-a fost acordat pentru eforturile extraordinare de îndreptare a diplomației mondiale și a cooperării între popoare. Obama a promovat dezarmarea nucleară și a depus eforturi pentru a îndrepta organele internaționale.

El a primit o medalie, o diplomă și un premiu în bani de 1,4 milioane de dolari pe care l-a donat unor organizații caritabile.



! Îndemn pentru tine

Încearcă să previi orice conflict!
Secretul unei vieți liniștite nu stă în lipsa conflictelor, ci în priceperea noastră de a le rezolva.

PORTOFOLIU

Timp de o săptămână observă și notează cât mai multe situații în care ai reușit să previi conflictele. Ce ai aflat despre tine?

II.2.2. O ATITUDINE POTRIVITĂ

♥ Lecție de viață



Rona: De ce spui minciuni despre mine? Sunt foarte nervoasă și foarte supărată pe tine!

Ștefy (uimită, dar pe un ton calm): Nu știu despre ce vorbești. Hai să discutăm, să înțeleg și eu de ce ești așa nervoasă!

Rona: Cum adică nu știi? Nu te mai prefac că nu știi!

Ștefy: Îmi pare rău că-i crezi pe cei care vor să ne vadă certate. Eu chiar vreau să discutăm calm despre acest lucru, să vedem cum rezolvăm. Poate este o neînțelegere la mijloc sau o invenție a cuiva cu rea-voință.

Rona (pe un ton puțin mai calm): Hm, nu știu ce să zic... Tu chiar nu știi despre ce e vorba!

Ștefy: Nu merită să lăsăm minciunile altora să ne strice relația de bune colege.

Rona: Ai dreptate! Dacă vor vedea că ne înțelegem bine în continuare, vor înceta să ne mai sâcâie.

Ștefy: Mă bucur că gândești așa. Colege bune?

Rona: Colege bune!

● Exprimă-ți opinia! ●

- Cum consideri că s-a comportat inițial Rona în situația de mai sus? Cum a reacționat Ștefy?
- Ce a făcut-o pe Rona să devină mai calmă?
- Tu cum ai fi procedat pentru a rezolva conflictul?

● Reflectează! ●

- Cum ai iniția dialogul dacă ai fi în locul Ronei? Dar dacă ai fi în locul lui Ștefy, cum ai reacționa?
- Te-ai aflat vreodată într-o situație conflictuală cu vreun coleg sau cu vreo colegă? Cum s-a rezolvat conflictul?



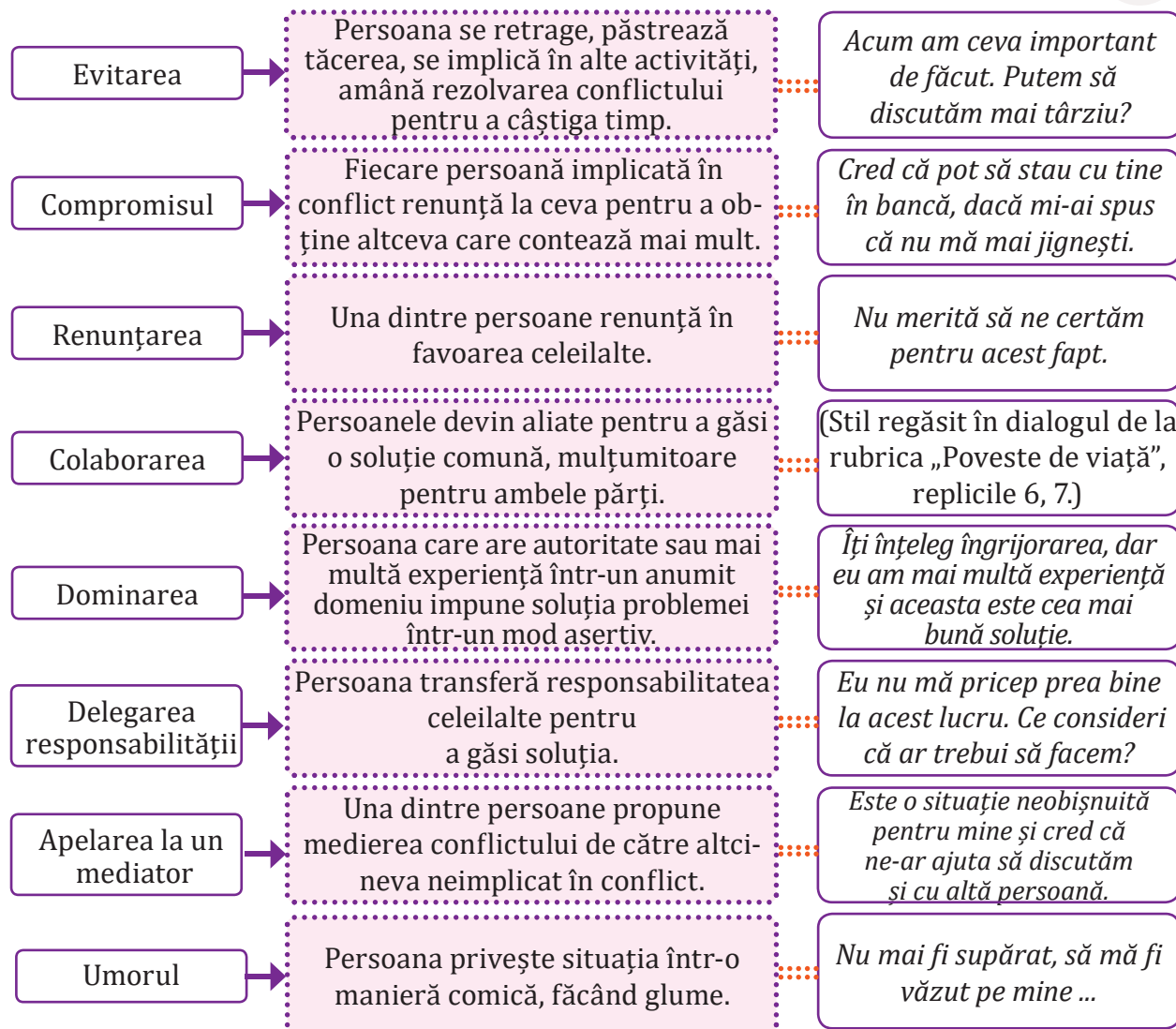
Află mai multe!

Negocierea este o discuție între doi sau mai mulți parteneri, un proces de comunicare, prin care părțile rezolvă diferențele și/ sau conflictele care există între ele, încercând să găsească soluții acceptate de toți cei implicați.

Oamenii au mijloace sau metode preferate de abordare a unei situații de negociere/ de rezolvare a conflictelor și le utilizează ori de câte ori este posibil. Astfel, se constată că fiecare persoană are un stil specific legat de negocierea conflictelor.

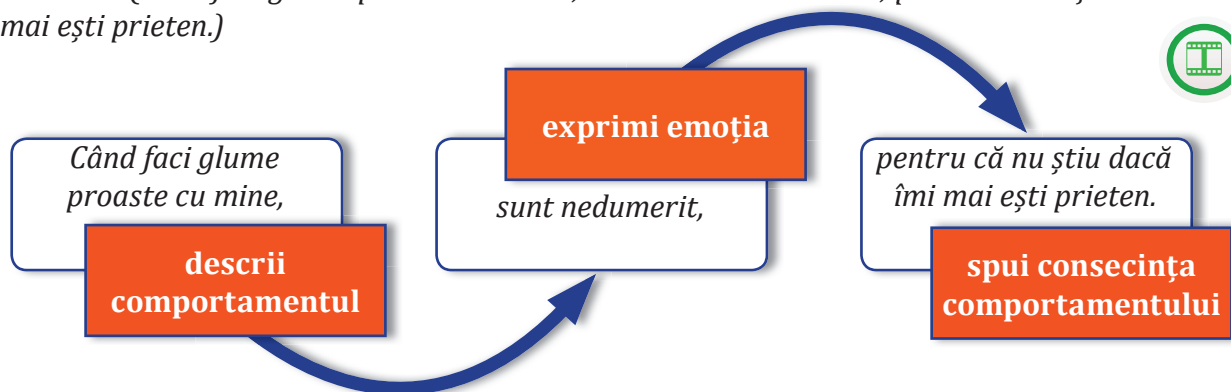


STILURI DE NEGOCIERE



În negocierea conflictelor poți avea o abordare constructivă, folosind diferite **tehnici de comunicare** precum:

► **Mesaje de tip „EU”** – Folosește mesaje la persoana I când descrii problema - comunicare asertivă. (Când faci glume proaste cu mine, eu mă simt nedumerit, pentru că nu știu dacă îmi mai ești prieten.)



► Ascultarea activă



► **Empatizarea** - Înțelege sentimentele celuilalt pentru a clarifica ce simte acesta. (*Mi s-a părut că ești nedumerit...*)

► **Identificarea împreună a cât mai multor soluții posibile la problemă** (*Putem să renunțăm la glume sau să evităm să facem glume proaste.*)

► **Analiza alternativelor și alegerea variantei potrivite** (*Dacă renunțăm să facem glume proaste nu ne vom mai supăra.*)

► **Obținerea unui angajament** (*Promitem să nu mai facem glume proaste?*)

► **Stabilirea datei la care se face evaluarea** (*Hai să vedem dacă rezistăm o săptămână fără să facem glume proaste!*)

Persoanele care găsesc rezolvări eficiente ale conflictelor vor reuși să se integreze și să se adapteze în orice tip de grup. Ele vor relaționa cu ușurință, păstrându-și în general o stare de bine.

De asemenea, și la nivelul clasei se poate instala o stare de spirit pozitivă atunci când sunt prevenite conflictele, ceea ce îl va determina pe elev să vină cu drag la școală. Grupul clasei devine coeziv (unit), iar elevii reușesc să se pună ușor de acord (să fie în consens).

🔧 Experimentează!

1. CONFLICTE ÎN POVEȘTI

Schimbă finalul situației prezentate în fragmentul de mai jos, astfel încât conflictul să fie rezolvat prin construirea dialogului dintre personaje.



„...mă trezesc în cireșul femeii și încep a cărăbăni la cireșe în sân. Și cum mă sileam, iaca mătușa Mărioara, c-o jordie în mână, la tulpina cireșului!

- Dar bine, ghiavole, aici ți-i scăldatul? zise ea, cu ochii holbați la mine; scoboară-te jos, tâlharule, că te-oi învăța eu!

Dar cum să te cobori, căci jos era prăpădenie! Dacă vede ea și vede că nu mă dau, zvâr! de vreo două-trei ori cu bulgări în mine, dar nu mă chitește. Apoi începe a zice:

- Stai, măi porcane, că te căptușește ea, Mărioara, acuș!

Atunci eu mă dau iute pe-o creangă, mai spre poale, și odată fac: zup! (...) Și mătușa Mărioara, după mine, și eu fuga, și ea pe urma mea, (...) și hârsita de mătușă nu mă slăbea din fugă nici în ruptul capului! Cât pe ce să puie mâna pe mine! Și eu fuga, și ea fuga, și eu fuga, și ea fuga, (...) mătușa, nu știu cum, se împiedică de ceva, și cade jos. Eu, atunci, iute mă răsucesc într-un picior, mă azvârl peste gard și-mi pierd urma..."

Amintiri din copilărie, fragment după Ion Creangă

2. MESAJE DE TIP „EU”

Identifică trei situații conflictuale pe care le-ai trăit. Pentru fiecare situație, scrie câte un mesaj de tip „EU”.

Dezvoltă-te alături de colegi!

STUDIUL DE CAZ

Grupați-vă în 8 echipe și analizați studiul de caz de mai jos. Fiecare echipă trebuie să rezolve conflictul prezentat, folosind câte un stil diferit de negociere, prin tragere la sorți. Reprezentantul fiecărei echipe va prezenta în fața clasei modul în care au rezolvat sarcina.

Ești coleg/ colegă de bancă din clasa a V-a cu Sofia și tot de atunci sunteți și prieteni/ prietene foarte buni/ bune.

Sofia dorește să petreacă toate pauzele doar împreună cu tine și se supără deseori când tu vorbești și cu alți colegi de clasă.

Când nu sunteți la școală, Sofia te sună des, iar dacă nu-i răspunzi, îți reproșează că dacă nu ai mai vorbi și cu alții, ai avea mai mult timp pentru ea.

În ultima perioadă ești atât de furios/furioasă pe ea, încât te-ai hotărât să nu o inviți la aniversarea ta. Aflând acest lucru, Sofia a venit în timpul petrecerii cu chef de ceartă, stricând atmosfera.



JOC DE ROL - Ce ai face tu?

Se pun pe catedră diverse obiecte (un telefon, un penar, un creion etc.). Doi dintre voi veți interpreta în fața clasei următoarea scenă: un elev alege un obiect dintre cele de pe catedră, celălalt va dori același obiect. Niciunul dintre voi nu dorește să renunțe la obiect, astfel că cel care nu are obiectul va trebui să-l convingă pe celălalt să i-l dea lui. Pentru rezolvarea conflictului, puteți folosi orice metodă vă este la îndemână, cu excepția forței fizice.

Rolurile se vor schimba după 2-3 minute. Ceilalți elevi din clasă vor observa ce stiluri de negociere a folosit fiecare pentru a obține obiectul.



Unul dintre cei mai buni negociatori din istorie a fost Nelson Mandela, care a fost apreciat pentru răbdarea, pentru tenacitatea, pentru pragmatismul și pentru gândirea lui strategică.

O contribuție deosebită a avut-o în lupta împotriva apartheidului. Apartheidul prevedea separarea tuturor mijloacelor de conviețuire și teritoriale, dintre albi și alte grupuri etnice (negri, asiatici, mețiși).

În anul 1991, ca președinte al *Congresului Național African* organizat pe teritoriul Africii de Sud, Nelson Mandela a condus negocierile cu președintele țării, Frederik Willem de Klerk, pentru abolirea politicii opresive a apartheidului și pentru organizarea de alegeri universale.

Mandela a primit peste 250 de premii internaționale pentru poziția sa în privința colonialismului și a discriminării. Între acestea, în 1993, Mandela a primit *Premiul Nobel pentru Pace*, împreună cu Frederik Willem de Klerk, care la acea vreme era încă președintele Africii de Sud. În motivația acordării acestei distincții se arată că a fost oferită „pentru efortul lor de a încheia în mod pașnic regimul apartheid și pentru curajul de a pune Africa de Sud pe temelii democratice”.

În urma primelor alegeri multirasiale libere, desfășurate în 1994, a devenit primul președinte de culoare al Africii de Sud.

În noiembrie 2009, Adunarea Generală a ONU a declarat ziua de 18 iulie „Ziua internațională Nelson Mandela”, în semn de recunoaștere a contribuției sale la cultivarea păcii, a libertății și pentru implicarea acestuia în slujba umanității, în domeniul soluționării conflictelor și al relațiilor rasiale.



Îndemn pentru tine

Comunică ce simți fără să îi rănești pe ceilalți! O comunicare eficientă este atunci când nu generează conflict.

PORTOFOLIU

Alege o poveste/ un film/ un articol etc., în care este prezentat un conflict. Rescrie și schimbă-i finalul, astfel încât conflictul să fie rezolvat. Folosește unul sau mai multe stimuli de negociere a conflictelor.

MĂ DEZVOLT, AM SUCCES!

RECAPITULARE

1. JURNAL CU TRIPLĂ INTRARE

Realizează, pe o coală A4, un jurnal asemănător celui de mai jos. Completează a doua și a treia coloană cu informații, cu opinii care se potrivesc conținuturilor din prima coloană.

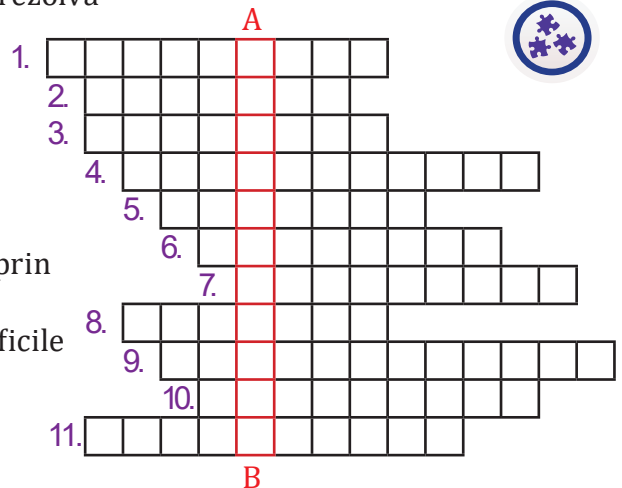
Compară lucrarea ta cu a colegului, apoi identificați asemănările și deosebirile. Ulterior, completați-vă lucrarea dacă observați că lipsesc informații importante.

Adaugă lucrarea la portofoliul personal de învățare.

TITLUL LECȚIEI	CE AM ÎNVĂȚAT DIN ACEASTĂ LECȚIE?	LA CE MĂ AJUTĂ CEEA CE AM ÎNVĂȚAT?
1. SUNT BINE CU MINE ȘI CU CEILALȚI		
2. POT PREVENI CONFLICTELE		
3. O ATITUDINE POTRIVITĂ		

2. Completează în aritmogrif cuvintele care corespund afirmațiilor de mai jos și vei descoperi, pe verticala A-B, denumirea procesului prin care o persoană își adaptează comportamentul când se află în situațiile dificile de viață.

- Dorințe intense pe care sperăm să ni le îndeplinim;
- Modul de a vedea, de a concepe sau de a considera lucrurile;
- Gândire care îți induce așteptări pozitive;
- Procesul prin care ne controlăm reacțiile interne la emoții, astfel încât să ne adaptăm comportamentul;
- Hotărâre luată în urma examinării unei situații;
- Dezacord total sau parțial asupra unor probleme între două sau mai multe persoane care nu reușesc să ajungă la un consens;
- Proces de comunicare, prin care părțile rezolvă diferențele și/ sau conflictele care există între ele, încercând să găsească soluții acceptate de toți cei implicați;
- Stil de negociere prin care persoana se retrage, amână rezolvarea conflictului;
- Sursă a conflictelor;
- Modalitate de prevenire a conflictelor prin colaborare;
- Capacitatea de a te adapta la situații dificile pe care nu le poți schimba.



URC PE TREPTELE DEZVOLTĂRII MELE

(AUTO)EVALUARE, INTEREVALUARE



Te afli pe treapta a 2 - a a dezvoltării tale.
Este minunat că ai experimentat și că ai exersat pentru dezvoltarea personală alături de colegi, prin activitățile realizate în fiecare oră de curs. Acum ai posibilitatea să lucrezi din nou alături de ei și să faceți echipă bună.

PĂLĂRIILE GÂNDITOARE

Grupați-vă în 6 echipe. Fiecare echipă „va purta” o pălărie „gânditoare”. Desenați pălăria într-un colț al foii de flipchart și rezolvați cerința corespunzătoare acesteia.

La final, expuneți colile și analizați rezolvările.

Fiecare echipă va acorda celorlalte un emoticon, după cum urmează:



- Încântat!



- Îmi place!



- Aș mai adăuga ceva!



Pălăria albă - informează

Ce modalități de prevenire a conflictelor cunoașteți?



Pălăria roșie - spune ce simți

Spune ce simți atunci când reușești să ai autocontrol într-o situație conflictuală.



Pălăria neagră - aspecte negative

Cu ce aspecte nu ești de acord atunci când apare un conflict?



Pălăria galbenă - aspecte pozitive

Care sunt avantajele unei rezolvări eficiente a conflictelor?



Pălăria verde - generează idei noi

Propune alte modalități decât cele prezentate în manual, prin care pot fi rezolvate eficient conflictele.



Pălăria albastră - clarifică

De ce este important să comunicăm eficient în relațiile dintre noi?

Unitatea III

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII



Conținuturi:

- Surse de informare pentru activitatea școlară
- Rolul informației și criteriile de analiză a informațiilor
- Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța
- Învățare formală, nonformală, informală

III.1.1. SURSE CREDIBILE - INFORMAȚII CORECTE

♥ Lecție de viață



Aveam de realizat un proiect despre Al Doilea Război Mondial. O parte dintre colegii mei erau foarte optimiști, mai puțin eu. Nu știam de unde să încep, iar acest fapt mă neliniștea puțin. De unde să mă informez?

Mă gândeam că aș putea să citesc ceva din revista de istorie a fratelui meu mai mare sau că aș putea să încep chiar cu manualul meu... Aveam ceva cărți cu legende istorice..., parcă domnul profesor zicea ceva despre un documentar. Voi căuta și pe internet.

Apoi mi-am amintit că străbunicul a fost pe front. Ce putea fi mai interesant decât să aflu informații direct de la el? Mi-am notat tot ce mi-a povestit. Cu informațiile de la străbunicul și cu cele din manual am reușit să fac un proiect foarte interesant.

„- Bravo, Mihai!”, mă gândeam că îmi va spune profesorul.

Exprimă-ți opinia!

- Ce consideri că îl neliniștea pe Mihai?
 - a) Nu avea timpul necesar pentru a realiza proiectul.
 - b) Se temea că nu va realiza un proiect de calitate.
 - c) Nu știa de unde să se informeze cu privire la tema proiectului.
- Unde ar mai fi putut căuta Mihai informații despre Al Doilea Război Mondial?
- Crezi că proiectul lui Mihai a fost mai interesant, folosind atât informațiile din manual, cât și de la străbunicul său? Argumentează!

Reflectează!

- Dacă ar fi să facem planul lui Mihai pentru realizarea proiectului, acesta ar fi:
 1. Mă gândesc cine și ce m-ar putea ajuta.
 2. Decid de unde îmi voi lua informațiile.
 3. Studiez.
 4. Notez informațiile.
 5. Elaborez proiectul final.
- Ești de acord cu planul urmat de Mihai? Ce ai schimba în planul lui?
- Tu de unde te-ai informa dacă ai fi în locul lui Mihai?

BRAINSTORMING

Notați pe tablă de unde vă luați informațiile pentru realizarea diverselor proiecte școlare.

Află mai multe!

Sursele de informare sunt mijloace care ne oferă informații dintr-un anumit domeniu (literar, artistic, științific etc.). Calitatea informațiilor este în strânsă legătură cu calitatea surselor de informare.

Surse de informare pentru activitatea școlară pot fi:

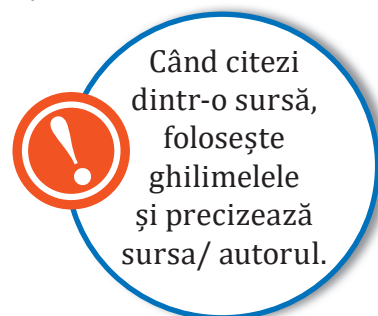
- ▶ **surse formale** - cele care oferă intenționat informații dintr-un anumit domeniu al cunoașterii: manuale școlare, biblioteci, cabinete de consiliere, librării, muzee, centre de informare pe diferite tematici, persoane-resursă (profesor, laborant etc.), programe mass-media educative, site-uri educative etc.
- ▶ **surse informale** - cele care oferă neintenționat informații: rețeaua socială (rude, prieteni, cunoștințe etc.), experiența personală, programe mass-media etc.



Sursele care oferă informații pot fi găsite sub diferite forme:

- ▶ **surse tipărite:** manuale, cărți, ghiduri, enciclopedii, dicționare, reviste, culegeri, broșuri, pliante, documente etc.;
- ▶ **surse orale:** cursuri, ateliere de lucru, persoane-resursă (profesor, invitat etc.);
- ▶ **surse electronice:** internet - pagini web, site-uri, platforme, rețele de socializare, softuri (pe CD-uri, stick-uri etc.) ș.a.

Uneori, sursele de informare pot prezenta informații neadevărate. Prin urmare, este indicat să folosești surse credibile, adică surse de încredere, care nu au motive ascunse pentru a transmite informația. O informație este bine să fie verificată prin accesarea și a altor surse de informare.



Experimentează!

1. **JURNAL CU DUBLĂ INTRARE** - Aleg să nu fumez pentru a fi sănătos!

Pe o coală A4 completează un jurnal precum cel de mai jos, după model. Compară atât sursele de informare folosite, cât și informațiile pe care le-ai obținut cu ale colegului. Ce observi?

Adaugă lucrarea la portofoliul personal de învățare.

Surse de informare	Informații pe care le-am obținut
Pliant din <i>Campania Antifumat</i>	Fiecare țigară fumată îți scurtează viața cu câteva minute.

2. **ESEUL DE 5 MINUTE**

Caută informații despre rolul emoțiilor în viața noastră, utilizând surse de informare diferite (bibliotecă, site-uri etc.). Scrie un eseu, în timp de 5 minute, în care să descrii emoțiile pe care le-ai trăit recent, ținând seama de informațiile descoperite.

CAFENEUA PUBLICĂ



Imaginați-vă că vă aflați la o cafea, unde v-ați întâlnit în timpul liber pentru a bea un ceai și pentru a socializa. La TV este o emisiune care prezintă efectele negative ale utilizării excesive a telefonului de către copii.

Un coleg spune că a citit pe un forum că nu devii dependent dacă stai doar pe rețelele de socializare. O persoană din apropierea mesei voastre intervine în discuție. Spune că a citit pe internet un articol din care reieșea că nu contează pentru ce folosești telefonul, ci faptul că îl utilizezi o perioadă îndelungată din zi este un risc pentru sănătate.

Vă puneți întrebarea: *Pe cine să credem?*

Realizați o dezbateră, pornind de la această întrebare.



Poveste de succes



Televizorul este un obiect considerat nelipsit din casele a miliarde de oameni.

Această invenție deosebită, fără de care majoritatea populației aproape că nu mai concepe să trăiască, îi aparține unui inginer scoțian, John Logie Baird. Utilizând surse de informare din acea perioadă, acesta s-a bazat pe rezultatele muncii lui Arthur Korn, cel care a pus la punct primele circuite ce au permis transmiterea imaginilor Tv. Oare cât timp ar mai fi trecut până la inventarea televizorului, dacă John Logie Baird nu ar fi avut surse de informare potrivite?

În anul 1926 a realizat prima transmisiune prin televiziune a unor imagini alb-negru în mișcare, iar în 1928 a demonstrat că imaginile puteau fi redade în culori. Datorită acestor progrese, serviciile poștale germane i-au oferit posibilitatea să dezvolte un post de televiziune.

În 31 decembrie 1956, are loc prima emisiune televizată transmisă în mod oficial în țara noastră.



Îndemn pentru tine

Caută în mai multe surse, pentru a avea o informație cât mai corectă!

DICȚIONAR

investigație - cercetare minuțioasă, examinare atentă din toate punctele de vedere, făcută sistematic, cu scopul de a descoperi ceva

PORTOFOLIULIU

Realizează o **investigație** în clasă (printr-un scurt chestionar sau printr-un interviu), din care să reiasă care sunt primele trei surse de informare pe care le utilizează colegii atunci când au nevoie de informații corecte.

Realizați topul clasei privind primele 3 surse de informare folosite.

III.2.1. INFORMAȚIA - CHEIA CUNOAȘTERII

♥ Lecție de viață

Andrei intră cu viteză în clasă.

- V-ați făcut proiectul despre Al Doilea Război Mondial? Întreabă curios.

- Da! a răspuns Vlad. Am informații chiar foarte interesante. Cu siguranță voi obține un 10!

- De unde ai informațiile? Întreabă Dana.

- Cum de unde? De la mărșul internet!

- Voi nu știți că informațiile care se găsesc pe internet nu sunt toate adevărate!

- Ce vrei să spui? Întreabă Iulia. Eu tot aceeași sursă de informare am folosit. Am consultat și un **almanah** de istorie mai vechi de-al mamei mele. Informațiile sunt corecte acolo.

- Cea mai bună informație reală, trăită, eu o am! Străbunicul care a fost pe front, mi-a povestit multe...

- Nu vă mai agitați voi repede cu proiectele voastre! Am auzit că astăzi nu vom desfășura ora cu domnul profesor. Eu nu am făcut niciun proiect, zice vesel Joy.

Deodată, ușa clasei se deschide. Toți copiii privesc spre ușă. Pe ușă tocmai intră...

A fost o lecție deosebită! Am avut ocazia să ne îmbogățim cultura generală cu informații inedite.



DICȚIONAR

almanah - publicație periodică (de obicei, anuală) cuprinzând articole dintr-un anumit domeniu de activitate (știință, tehnică, literatură, artă)

● Exprimă-ți opinia! ●

- Cu ce scop au căutat elevii informații din mai multe surse?
- Consideri că sursele folosite de elevi pentru realizarea proiectului le-au oferit informații corecte? Argumentează!
- Cine crezi că a intrat pe ușă?
- Identifică din text rolul informațiilor inedite.

● Reflectează! ●

- Ce rol crezi că au informațiile în dezvoltarea personală?
- Ce caracteristici consideri că ar trebui să aibă o informație? Alege dintre variantele:

clară

corectă

atractivă

neclară

dificilă

adevărată

amuzantă

folositoare

inutilă

Află mai multe!

Informația este o noutate, o comunicare ce pune pe cineva la curent cu o situație (fapte, întâmplări, evenimente, experiențe, idei etc.).

Este important să facem distincția dintre informație și opinie (părerea cuiva despre o situație).

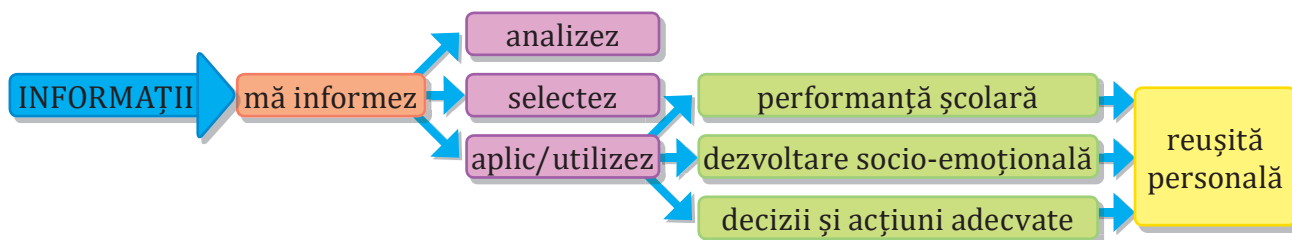
Indiferent dacă este vorba despre activitatea școlară, despre cea de cercetare științifică, de economie, de politică sau de viața cotidiană, **rolul informației** este de informare, de a aduce un plus de cunoștințe în vederea unui anumit scop. Informația ne oferă răspunsuri la întrebări de genul: *Cine?, Ce?, Unde?, Când?*

Pentru reușita personală, se poate spune că toate informațiile sunt folositoare la un moment dat. Dar în funcție de utilitatea lor într-o anumită situație, ele trebuie analizate și selectate.

CRITERII DE ANALIZĂ A INFORMAȚIILOR

- ▶ **relevanța** - informația prezintă interes, importanță pentru scopul propus;
- ▶ **corectitudinea** - informația este adevărată, conformă cu realitatea;
- ▶ **claritatea** - informația nu lasă loc de interpretări;
- ▶ **completitudinea** - informația a fost sau poate fi demonstrată.

De obicei, persoanele care știu cum să folosească informațiile au șanse foarte mari către performanță, către succes. Nu este de ajuns să ai o informație bună, de calitate, important este să o folosești corespunzător.



Experimentează!


1. Ești jurnalist și scrii un articol despre tipuri de avioane. Ai următoarea informație:

Avioneta este un avion mic folosit în turism, sport, școală de pilotaj etc.

(*Mic Dicționar Enciclopedic*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1978)

Analizează informația, ajutându-te de întrebările de mai jos, apoi arată care sunt criteriile de analiză verificate (vezi la rubrica *Află mai multe!*).

- ▶ Este această informație cu adevărat importantă pentru scopul meu?
- ▶ Sursa de informare este una de încredere, oficială, recunoscută?
- ▶ Ce se poate înțelege din această informație? Este clar ceea ce îmi transmite?
- ▶ Se poate verifica ceea ce îmi transmite informația?
- ▶ Informația a fost sau poate fi demonstrată?

 Te poți folosi de aceste întrebări de fiecare dată când vei dori să analizezi o informație.

2. Informație sau opinie?

Analizează afirmațiile următoare, apoi stabilește care dintre acestea sunt opinii și care sunt informații. Argumentează alegerea pe care o vei face.

- Conflictul este neînțelegere, ceartă, stare de opoziție apărută între două sau mai multe persoane, grupuri, țări etc.
- Al Doilea Război Mondial a fost un conflict global care a durat din 1939 până în 1945.
- Nu ar fi trebuit să intrăm în acest conflict pentru că foarte mulți oameni au avut de suferit.
- Al Doilea Război Mondial a fost cel mai întins război din istorie și a implicat direct peste 30 de țări în conflict.
- Unii spun despre români că în cel de-Al Doilea Război Mondial au trădat Germania, alții spun că nu este așa.

Dezvoltă-te alături de colegi!

Grupați-vă în echipe de câte 4 elevi. Citiți următoarea afirmație: *Albert Einstein a fost unul dintre cei mai străluciți oameni de știință ai omenirii.*

Pornind de la afirmația de mai sus, identificați informații care pot sta la baza acesteia. Precizați sursele voastre de informare și realizați o prezentare a informațiilor relevante care îi conferă lui Albert Einstein aprecierea ca fiind „unul dintre cei mai străluciți oameni de știință ai omenirii”. Prezentați lucrarea în fața clasei.

Poveste de succes

Premiul Pulitzer este un premiu pentru jurnalism american. Se acordă anual meritelor deosebite pentru reportaje, pentru fotografiile, pentru romane și pentru înregistrări muzicale.

Harry Scott Ashmore a fost un jurnalist american care a câștigat în 1957 un premiu Pulitzer pentru editorialele sale referitoare la conflictul integrării școlare din Little Rock, Arkansas, publicate în ziarul *Arkansas Gazette*.

Premiul i-a fost oferit deoarece a demonstrat înalte calități de conducere civică, responsabilitate jurnalistică și curaj moral în fața unei mari tensiuni publice în timpul crizei de integrare școlară din 1957.

Prin editorialele sale a oferit informații relevante și corecte, care au contribuit la restabilirea calmului și la diminuarea conflictului.



Îndemn pentru tine

Alege să fii întotdeauna informat!

PORTOFOLIU

Scrive un articol de ziar în care să prezinți o personalitate din orice domeniu, folosind informații din cât mai multe surse.

Indicație: În redactarea articolului respectă următoarele criterii: exprimare clară, transmiterea informațiilor într-o manieră originală, prin îmbinarea lor cu părerea proprie, inserarea unei imagini sugestive.

Adunați toate articolele într-un ziar căruia să îi dați un titlu sugestiv.

III.3.1. TIMPUL ÎN FAVOAREA MEA

♥ Lecție de viață



Mâine este o nouă zi!

Ziua de școală a lui Dani:

Zilnic la 8.00 sunt prezent la școală, șase ore zboară. Am învățat binișor și pentru astăzi. La 14.00 termin și merg acasă. La 15.00 încep să îmi fac temele. Cu vreo două pauze scurte, în 2 - 3 ore le termin. La 18.00 mă întâlnesc cu niște prieteni, mergem la film. La 20.00, ca de obicei, cina cu familia. Pe la 21.00 mai recapitulez câte ceva. În jur de 22.00 „stingerea”, pentru că a doua zi, la 7.00 este trezirea. M-am obișnuit cu programul meu zilnic și mă încadrez bine cu învățatul.



Ziua de școală a lui Joy:

La 8.00 merg la școală, șase ore trec greu. Iar nu mi-am făcut toate temele! La 14.00 termin și merg la Paulică, să ne jucăm vreo 2 ore pe computer. Of! Este deja 17.30..., este cazul să merg repede acasă, să mănânc ceva și să mă uit peste teme. Este 19.00 și mai am câteva teme de făcut... Cina în familie... Nu am chef să mai învăț ..., văd eu ce fac mâine... Mai bine mă bag în pat cu telefonul, mă mai joc puțin. Este deja 01.00, ar trebui să adorm. La 6.30 mă trezesc să merg la școală. Iar voi fi obosit! Sper că voi trece cu bine și de ziua de mâine.

● **Exprimă-ți opinia!** ●

- Care dintre cei doi băieți crezi că va avea mâine o zi bună la școală? Argumentează răspunsul!
- Cine are un mod eficient de a-și împărți timpul pe activități: Dani sau Joy?
- Crezi că programul lui Dani îl ajută în activitatea de învățare? Dar al lui Joy? Compară cele două situații.

● **Reflectează!** ●

- Poți spune că reușita în învățare a băieților este influențată de modul în care își organizează timpul? Dacă da, în ce fel?
- Tu îți organizezi timpul de învățare? Cum?
- În timp ce învață, Dani are câteva pauze scurte, care îl ajută să nu obosească. Tu cum îți gestionezi efortul de învățare?



Află mai multe!

În fiecare zi desfășurăm activități de studiu, de relaxare, de socializare, de igienă etc. Pentru evitarea stresului pe care ni l-ar putea provoca implicarea în numeroase activități într-un timp limitat, organizarea timpului este foarte importantă. Astfel, ne putem gestiona mai bine efortul depus.

Gestionarea timpului și a efortului pentru învățare ne ajută să avem o învățare eficientă. Aceasta va conduce la reușita personală și la creșterea motivației pentru învățare.

Iată câteva tehnici de gestionare a timpului și a efortului pentru învățare!

1

Stabilește în fiecare zi sarcinile de învățare pe care trebuie să le realizezi!

Este de preferat să începi cu acelea mai ușoare, după care să treci la cele dificile, iar pentru final să păstrezi ceva plăcut.



2

Stabilește termenul limită (timpul de realizare) pentru fiecare sarcină și respectă-l! Termenele limită te pot motiva chiar și atunci când nu ai dorința de a finaliza sarcina.

3

Lasă timp în programul tău și pentru lucruri neașteptate! Aproape întotdeauna pot să apară situații neprevăzute care necesită timp.

4

Evită realizarea mai multor sarcini simultan!

Studiile arată că, de obicei, suntem mai puțin productivi atunci când încercăm să realizăm în același timp mai multe sarcini.

5

Evită amânarea activităților! Când amâni sarcinile, vei fi tot timpul cu gândul la ele și îți va fi greu să te bucuri de timpul liber.

6

Nu te lăsa distras de activitățile preferate! Chiar dacă îți fac o deosebită plăcere alte activități distractive, concentrează-te pe ceea ce ai de realizat și vei putea duce la bun sfârșit activitatea începută.

7

Relaxează-te! Este important să știi când să faci o pauză de relaxare, deoarece atunci când ești obosit nu vei mai putea fi eficient în activitățile tale.

8

Reflectează la sarcinile pe care le-ai îndeplinit! Acest sentiment de împlinire îți va reînnoi motivația de a-ți îndeplini sarcinile fără a le mai amâna.

Deprinderi de studiu eficiente sunt:

- organizarea conținuturilor de învățare;
- dozarea efortului și a perioadelor de relaxare/ de odihnă;
- disciplina învățării (implicare, perseverență, responsabilitate etc.);
- asigurarea mediului de învățare (spațiu, ambianță);
- grija pentru propria sănătate etc.

Motivația este cheia reușitei! Avem motivație internă atunci când dorința de a învăța vine din interiorul nostru și externă atunci când suntem motivați de factori externi.



Bune practici când înveți:



- **Ține telefonul la distanță!** (Lasă telefonul în altă cameră!)
- **Stinge tot!** (Oprește dispozitivele audio-video, dacă nu sunt necesare în realizarea sarcinilor!)
- **Fii pe fază!** (Trebuie să înțelegi ceea ce citești, să notezi idei și/ sau să faci scheme!)
- **Mai ia și pauze!** (Nu uita să faci pauză după ce ai realizat o sarcină!)
- **Nu ronțăi alimente când înveți!** (Nu consuma diverse alimente în timp ce înveți!)

Experimentează!

1. **JOC DE ROL**

Interpretează unul dintre rolurile celor doi colegi, Dani sau Joy. Încearcă să îți convingi colegul că atitudinea și motivația ta pentru activitatea de învățare sunt bune.

2. **SMART**

Realizează un plan personal de învățare, folosind metoda SMART:

- S** **Stabilesc obiectivul/ obiectivele specifice** - Ce doresc să învăț?
- M** **Măsoar îndeplinirea obiectivelor** - Voi ști că am învățat când...
- A** **Am un obiectiv accesibil (realizabil)** - Ceea ce îmi propun să învăț este pe măsura puterilor mele?
- R** **Relevanța obiectivului este necesară pentru mine** - Este important pentru scopul meu ceea ce doresc să învăț?
- T** **Timpul limită propus trebuie să îl respect** - Ce termene limită am pentru activitățile de învățare?

Dezvoltă-te alături de colegi!

Completează un grafic, precum cel de mai jos, cu răspunsuri pentru cele două întrebări. Pune accent pe progresul personal în învățare, evitând motivația centrată exclusiv pe competiție.

Când înveți, de ce înveți?	Când nu înveți, de ce nu înveți?

Grupați-vă în două echipe. Folosindu-vă de răspunsurile date în grafic, o echipă va realiza portretul elevului motivat, iar cealaltă va realiza portretul elevului nemotivat. Alegeți un reprezentant al echipei care va prezenta lucrarea în fața clasei.

✦ Poveste de succes

Considerată cea mai bună jucătoare profesionistă din istoria tenisului, originară din Statele Unite ale Americii, Serena Jameka Williams a fost lider mondial și a câștigat numeroase titluri și medalii olimpice în cariera sa.

Ea își petrece zilnic 4 ore pe teren cu antrenorul său, fapt pentru care oamenii care îi află programul o întrebă dacă este „nebună”. Serena spune că muncește din greu și că, atâta timp cât dorești ceva, dacă ești dispus să depui efort, vei avea totul.

O zi cu Serena Williams:

7.00-micul dejun

8.00-antrenament de tenis

12.00 prânzul

14.00 antrenament de forță

16.00 oră de dans (îi face plăcere)

17.00 odihnă

18.00 cina cu membrii familiei

20.00 social media/ muncă de promovare

24.00 somn



PORTOFOLIU

Agenda mea săptămânală

Completează, timp de o săptămână, un tabel precum cel de mai jos, în care să precizezi data, activitățile desfășurate din fiecare zi și timpul alocat fiecăreia. Fă schimb de agendă cu un coleg și identificați aspecte pozitive și negative în modul în care vă organizați programul.

Data	Activitatea	Timpul alocat



Îndemn pentru tine

Învăță când este timpul, nu când ai chef! Dacă nu înveți la timp, vei putea avea regrete că nu ai reușit.

III.4.1. CARUSELUL ÎNVĂȚĂRII

♥ Lecție de viață



Prin secolul al XVII-lea un tânăr om de știință de origine engleză, Isaac Newton, pasionat de **alchimie**, de **misticism**, de teologie, de matematică, de fizică și de **astronomie** a descoperit faptul că lumina albă este formată din mai multe fascicule colorate diferite. Prin experimente a dovedit descompunerea luminii în culorile curcubeului și recompunerea ei.

Fiind fascinat de tot ceea ce se întâmplă în mediul înconjurător, ca un veritabil om de știință, căuta să explice miracolele vieții prin motivare științifică.

Într-o zi frumoasă se afla în grădină, atunci când a observat cum un măr se desprinde de codița lui și cade pe pământ. A încercat să-și explice de ce mărul nu a plutit. Și-a pus întrebări și a încercat să le afle răspunsul folosindu-și toate cunoștințele. A mai făcut câteva experimente și a ajuns la concluzia că Pământul are o forță prin care atrage obiectele, de aceea acestea nu plutesc. Astfel, a dat definiția legii gravitației (atracției) universale.

DICTIONAR

alchimie - știință ocultă (care presupune că în natură ar exista forțe supranaturale, misterioase, cu care cei inițiați ar putea comunica) prin care se încerca transformarea metalelor în aur sau care urmărea găsirea elixirului vieții

astronomie - știință care se ocupă cu studiul astrilor, al sistemelor de astri, al galaxiilor și al universului

misticism - concepție despre lume, de natură religioasă, care transmite credința în existența unor forțe supranaturale și în posibilitatea unui contact direct al omului cu acestea

● Exprimă-ți opinia! ●

- Dacă Newton nu s-ar fi întrebat de ce nu plutește mărul, cât timp crezi că ar mai fi trecut până la descoperirea legii gravitației?
- Ce l-a ajutat pe Isaac Newton să descopere legea gravitației și să dovedească descompunerea/ compunerea luminii?
- La vârsta când Newton a descoperit legea gravitației, acesta nu mai învăța în școală. De unde crezi că avea atâtea cunoștințe din diverse domenii?





Află mai multe!

Învățarea este o parte foarte importantă a vieții fiecăruia dintre noi, care ne ajută să ne descoperim și să descoperim lumea înconjurătoare.

Putem învăța la școală, la clubul de literatură, în familie, în grupul de prieteni sau din natură. Uneori, nici nu ne dăm seama că învățăm.

În funcție de mediul în care are loc învățarea, se pot distinge trei forme ale învățării: formală, nonformală, informală.

Învățarea formală este reprezentată de activitățile de învățare intenționată, desfășurate într-un mediu formal (oficial), organizat în instituții de învățământ (în grădinițe, în școli, în universități etc.), cu un conținut stabilit valabil pentru toți copiii sau pentru toți tinerii din țara respectivă. Aceste activități sunt desfășurate de către persoane abilitate, de către profesioniști (educatori, învățători, profesori etc.). Această formă de învățare presupune evaluarea prin calificative sau prin note.

Reflectează!

- Câți ani în care ai desfășurat activități de educație formală ai parcurs până acum? Compară-ți răspunsul cu al colegului și discutați de unde vine diferența, dacă aceasta există.
- Este importantă pentru tine învățarea formală? Argumentează-ți răspunsul!

Învățarea nonformală cuprinde activități de învățare organizate în mod sistematic, dar în afara instituțiilor de învățământ (în cadrul unor asociații, al unor fundații, al unor cercuri, al unor excursii etc.).

Această formă de învățare este considerată ca o completare a învățării formale. Este desfășurată tot de către profesioniști, dar are un caracter voluntar și se bazează mai mult pe practică decât pe teorie. Învățarea nonformală nu presupune teme zilnice și nu se evaluează prin note.

Reflectează!

- Tu desfășori activități de învățare nonformală? Dacă da, care sunt acestea și ce ai învățat din ele? Dacă nu, ce activități ți-ar plăcea să desfășori?

Învățarea informală se desfășoară în mod natural, spontan, neintenționat, în afara instituțiilor de învățământ, în orice mediu (în familie, în grupul de prieteni, din mass-media etc.). Astfel, dobândim cunoștințe, abilități, aptitudini și ne formăm atitudini din experiențele noastre zilnice sau din experiența altora. Învățarea informală nu presupune prezența unui specialist.

Reflectează!

- Spune câteva lucruri pe care le-ai învățat din mediul informal (ce și în ce context ai învățat).
- Consideri că învățarea informală este la fel de importantă precum celelalte două tipuri de învățare? Argumentează-ți răspunsul!

Pentru a avea o educație completă, este necesar să beneficiem de toate cele trei tipuri de învățare. Interdependența dintre acestea este importantă deoarece ne ajută să descoperim valorile morale și sociale, valorile științei, ale tehnicii, ale artei, ale culturii, ale literaturii, ale dezvoltării personale, toate acestea contribuind la formarea personalității noastre.



Experimentează!

1. Realizează corespondența dintre noțiunile din coloana stângă și situațiile prezentate în coloana dreaptă.

Învățare informală

Învățare formală

Învățare nonformală

La ora de consiliere am aflat ce mă poate ajuta să fiu rezilient.

Am așezat cărțile în bibliotecă.

Când am fost în tabăra de vară, am învățat olăritul cu un maestru local.

De la părinți am învățat să fiu respectuos.



2. STABILEȘTE LEGĂTURI!

Comentează următorul citat, făcând legătura cu informațiile aflate din lecția de astăzi.

Oricine renunță să învețe este bătrân, chiar dacă are 20 sau 80 de ani. Oricine continuă să învețe rămâne tânăr. Cel mai important lucru în viață este să-ți păstrezi propria minte tânără.

Henry Ford

3. Imaginează-ți o zi din viața copilului Isaac Newton și realizează programul de lucru pentru o zi de studiu din viața lui, ținând seama de activitatea sa intelectuală și de realizările sale științifice ulterioare.

Dezvoltă-te alături de colegi!

METODA CUBULUI

Grupați-vă în 6 echipe. Scrieți pe fiecare față a unui cub una dintre următoarele instrucțiuni: *descrie, compară, asociază, analizează, aplică, argumentează*. Fiecărei echipe îi revine, prin aruncarea cubului, rezolvarea uneia dintre următoarele cerințe:

1. Descrieți învățarea formală;

2. Comparați cele trei forme de învățare;

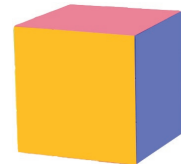
3. Asociați sursele de informare cu formele de învățare;

4. Analizați importanța fiecărei forme de învățare;

5. Aplicați cunoștințele acumulate despre fiecare formă de învățare, construind câte un exemplu;

6. Argumentați importanța învățării pentru reușita personală.

Fiecare echipă își va desemna un reprezentant care va prezenta celorlalți rezolvarea sarcinii.



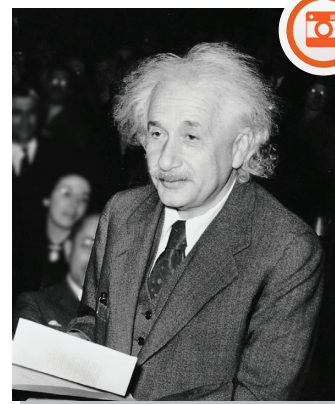
✦ Poveste de succes

La vârsta de cinci ani, micul Albert a primit de la tatăl său o busolă care l-a fascinat în mod deosebit. De aici i s-a născut marea dorință de a cerceta misterele naturii, dorință care îl va urmări toată viața. La 6 ani, Albert Einstein a luat lecții de vioară. Vioara nu era pasiunea lui, dar interpreta cu plăcere lucrări ca „Sonata pentru vioară” a lui Mozart.

Un prieten de familie, student la medicină, îl inițiază pe micul Albert la vârsta de 10 ani, în domeniul cunoașterii, împrumutându-i cărțile sale științifice și filozofice. Autodidact (studiază singur), el învață mai mult acasă decât la școală. La numai 10 ani, Albert începe să studieze de plăcere matematica și științele naturii, având abilitatea de a înțelege concepte matematice dificile.

Metoda autodidactă, dezvoltată încă din copilărie, a continuat să îl ajute pe toată durata anilor de școală. Fiind captivat în mod real de fizică și de filozofie, a devenit profesor de matematică și de fizică și a continuat toată viața să studieze, ceea ce a dus la importante contribuții în domeniul științei.

Albert Einstein, marele savant, a fost un excepțional fizician german, cel care se află la originea uneia dintre cele mai mari descoperiri științifice din istorie, teoria relativității, considerată și acum, ca fiind cea mai mare realizare a minții umane în privința universului.



! Îndemn pentru tine

Învață în orice context, în orice situație, în orice moment!

Nu uita că fiecare învață în ritmul și în felul său.

PORTOFOLIU

Galeria eroilor din viața mea

Realizează o lucrare despre un personaj istoric sau literar, despre un membru al familiei, despre o personalitate din viața publică etc., în care să prezinți și formele de învățare care au condus-o la succes, din punctul tău de vedere.

Lucrările vor fi expuse sub formă de galerie în cadrul programului „Școala altfel”, pentru a fi văzute de către toți elevii școlii.

MĂ DEZVOLT, AM SUCCES!

RECAPITULARE



PROIECT DE DOCUMENTARE

Realizează un proiect de documentare, de selecție și de organizare creativă a informațiilor relevante, necesare pregătirii pentru una dintre disciplinele de examen. Acest proiect te va ajuta în gestionarea eficientă a timpului și a efortului de a învăța. Nu uita să utilizezi diverse surse de informare recunoscute (manuale, site-uri web utile, cărți de specialitate, platforme de învățare etc.) și să respecti criteriile referitoare la analiza informațiilor (relevanța, corectitudinea, claritatea, completitudinea).

Compară proiectul tău cu al colegului și îmbunătățește-l, dacă vei considera că este necesar, cu idei, cu informații, cu aspecte pozitive etc.

Aduagă proiectul la portofoliul personal de învățare!

URC PE TREPTELE DEZVOLTĂRII MELE

(AUTO)EVALUAREA PORTOFOLIULUI



Și în această unitate de învățare ai experimentat și ai exersat pentru dezvoltarea personală. Exercițiile dau roade întotdeauna. Te afli pe treapta a 3-a a dezvoltării tale.

Evaluează lucrările din portofoliul tău, pe baza criteriilor de evaluare din modelul fișei de mai jos, și vei descoperi lucruri interesante despre tine.

Model de fișă de evaluare

Lucrarea din portofoliu	Criterii de evaluare	Punctaj	Autoevaluare	Evaluarea cadrului didactic
Lucrarea 1	Respectarea cerinței	★		
	Originalitate	★		
	Aspect general îngrijit	★		
Total lucrare 1		★★★		

Dacă numărul stelelor pe care ți le-ai acordat corespunde cu acela acordat de către diriginte, atunci este...

Excelent! Te dezvolți minunat! (pentru mai mult de 10 lucrări)

Impresionant! Devii din ce în ce mai bun! (pentru 9-10 lucrări)

Uimitor! Ești pe drumul cel bun! (pentru 7-8 lucrări)

Continuă să te dezvolți! Fii încrezător! (pentru 5-6 lucrări)

Unitatea IV

MANAGEMENTUL CARIEREI



Conținuturi:

- Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări
- Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare
- Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context
- Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole

IV.1.1. MĂ ÎNDREPT SPRE VISUL MEU

♥ Lecție de viață



Mă aflu la linia de start pentru alegerea viitoarei școli. În spate sunt multe ore de lucru și multe așteptări personale, dar și așteptări ale părinților, ale profesorilor, ale prietenilor și ale cunoșcuților. Traseul îmi cere alegeri, iar pentru a alege am nevoie de informații cum ar fi: care sunt școlile pe care le pot urma, care sunt cerințele de admitere pentru fiecare școală în parte, care sunt profilurile și specializările.

Așadar, la treabă! Voi începe prin a studia broșura pentru admiterea la licee și la școli profesionale, apoi mă voi sfătui și cu ceilalți!

Exprimă-ți opinia!

- Ce informații îți sunt necesare elevului pentru a-și alege viitoarea școală?
- Ce surse de informare are?



Reflectează!

- Tu ți-ai ales instituția în care urmează să-ți continui studiile? Care este aceasta?
- Ce profil sau specializare dorești să urmezi?
- Din ce surse ți-ai luat informațiile pentru a putea alege?



Află mai multe!

La finalul clasei a VIII-a, trebuie să te orientezi către viitoarea școală pe care o poți alege ținând cont atât de interesele și aptitudinile tale, cât și de media de admitere. Iată ce opțiuni ai!

NIVELURI DE ÎNVĂȚĂMÂNT	FILIERĂ	PROFIL	SPECIALIZARE
Liceal	Teoretică	Uman	Filologie Științe sociale
		Real	Matematică Științe ale naturii
	Tehnologică	Tehnic	Electronică, energetic, transporturi, construcții, instalații și lucrări publice etc.
		Servicii	Turism și alimentație, economic, comerț, estetică și igiena corpului omenesc etc.
		Resurse naturale și protecția mediului	Industria alimentară, agricultură, silvicultură, protecția mediului etc.
	Vocațională	Sportiv Artistic Militar Teologic Pedagogic	<i>(Pentru informații în ceea ce privește specializările, accesează site-urile instituțiilor respective de învățământ.)</i>
Profesional de stat Profesional dual	Tehnic		Mecanică, electromecanică, instalații și lucrări publice, construcții etc.
	Resurse naturale și protecția mediului		Agricultură, industrie alimentară, silvicultură etc.
	Servicii		Comerț, turism și alimentație, estetică și igiena corpului omenesc etc.

Învățământul profesional de stat/ dual are o abordare ce îmbină pregătirea teoretică cu cea practică pentru o calificare solicitată de piața muncii.

Cerințele de admitere sunt diferite în funcție de nivelul de învățământ, de filiere, de profiluri și de specializări. De exemplu, dacă îți alegi o filieră vocațională, cum ar fi un liceu cu profil sportiv, vei susține probe de aptitudini sportive, cu un caracter eliminatoriu.

Pentru a obține mai multe informații care te pot ajuta să te orientezi către un traseu educațional din perspectiva alegerii carierei, poți accesa site-uri oficiale, precum www.edu.ro, paginile web oficiale ale Inspectoratului Școlar al Municipiului București și ale inspectoratelor școlare județene, dar și site-urile unităților de învățământ.

Experimentează!

Accesând diverse surse de informare, realizează, la alegere, două fișe, una pentru o unitate de învățământ liceal și alta pentru o unitate de învățământ profesional, în baza criteriilor următoare: cerințe de admitere, filiere, profiluri, specializări.

Adaugă aceste fișe la portofoliul personal de învățare.

Dezvoltă-te alături de colegi!

Împreună cu un coleg, creează un poster prin care să promovezi una dintre unitățile de învățământ, folosindu-vă de fișa realizată la exercițiul de la rubrica *Experimentează!*.

Organizați o expoziție cu aceste postere.

Poveste de succes



La vârsta de 7 ani, și-a început pregătirea școlară la Școala nr. 33 *Mihail Kogălniceanu* din Iași. Își continuă studiile la liceul *B. P. Hasdeu* din Buzău. A urmat apoi cursurile *Facultății de Medicină a Universității din București*, pe care a absolvit-o, obținând titlul de doctor în medicină. În perioada 1942-1945, George Emil Palade a profesat în *Corpul Medical al Armatei Române*.

A plecat cu soția sa în S.U.A., unde s-a angajat pe post de cercetător la *Universitatea Rockefeller* din New York și a fost ales membru al *Academiei de Științe a SUA*. A lucrat la *Universitatea Yale*, apoi la *Universitatea din San Diego* – California.

În 1974, dr. G. E. Palade a primit *Premiul Nobel pentru Fiziologie sau Medicină* împreună cu Albert Claude și Christian de

Duve pentru descoperiri privind organizarea funcțională a celulei, ce au avut un rol esențial în dezvoltarea biologiei celulare.

George Emil Palade a fost membru de onoare al *Academiei Române* și membru de onoare al *Academiei româno-americe de arte și științe (ARA)* la *Universitatea din California*.

În 12 martie 1986, președintele Statelor Unite, Ronald Raegan, i-a conferit *Medalia Națională pentru Știință*. În 2007, președintele Traian Băsescu l-a decorat cu *Ordinul Național Steaua României în grad de Colan*.



PORTOFOLIULUI

Harta traseului meu educațional

Realizează „harta” traseului tău educațional pentru toate nivelurile educaționale parcurse (învățământ preșcolar, învățământ primar, învățământ gimnazial). Reprezintă pe hartă lucrurile importante (reușitele, nereușitele, relațiile, aptitudinile, abilitățile, emoțiile etc.), care te-au însoțit pe parcursul traseului.



Îndemn pentru tine

Alege calea potrivită pentru viitorul tău! Nu te opri și, indiferent de obstacolele întâlnite, luptă pentru visul tău!

IV.2.1. UN PAS IMPORTANT PENTRU MINE

♥ Lecție de viață

- Îți amintești de Grig, cel care cânta la chitară electronică? Era elev la clasa a VIII-a B, anul trecut. El dorea să urmeze *Liceul de artă* pentru a studia chitara. A dat proba de aptitudini la chitară și a fost admis, dar nu a reușit să ajungă acolo.

- La ce liceu a fost repartizat? A avut totuși medie de admitere mare.

- A avut medie bună, dar a completat greșit primul cod în formularul de opțiuni.

- Ce rău îmi pare! *Liceul de artă* ar fi fost potrivit pentru el. Să avem grijă atunci când completăm formularul de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a!



● Exprimă-ți opinia! ●

- Dacă Grig ar fi completat corect codul din formularul de opțiuni, ar fi avut șanse să fie admis la *Liceul de artă*. Ce urmări a avut faptul că nu a fost atent la completare?

● Reflectează! ●

- Cum vei proceda tu, pentru a evita să ajungi într-o situație asemănătoare cu aceea a lui Grig?



Află mai multe!

În vederea admiterii în clasa a IX-a, în calitate de candidat, va trebui să completezi în fișa de înscriere, în ordinea preferințelor, codurile opțiunilor pentru profilurile, pentru specializările sau pentru domeniile de pregătire dorite.

Exemplu de completare a opțiunilor:

► Dacă prima opțiune este pentru *Liceul Start*, specializarea *științe ale naturii*, care are în broșură codul 203, atunci elevul va completa poziția 1 din fișă astfel: 1.

2	0	3
---	---	---

.

► Dacă a doua opțiune este pentru *Liceul Viva*, specializarea *filologie*, care are în broșură codul 425, atunci elevul va completa poziția 2 din fișă astfel: 2.

4	2	5
---	---	---

.

Celelalte opțiuni se completează în același mod, în ordinea preferințelor, prin precizarea codului alocat fiecărei opțiuni.

Notă: Numele unităților de învățământ și codurile folosite spre exemplificare sunt fictive.

01

Împreună cu părinții și cu dirigintele vei verifica atât codurile opțiunilor, cât și corectitudinea celorlalte date înscrise în fișă de secretariatul școlii.

02

Completarea fișei de opțiuni se va face de către tine în prezența părintelui sau tutorelui legal instituit și a dirigintelui clasei. Toți trei veți semna fișa de înscriere.

03

În cazul existenței unei erori, părinții o semnalează comisiei de înscriere, prin intermediul profesorului diriginte.

04

În funcție de opțiunile privind nivelul educațional, există fișe de înscriere diferite. Fișa va fi semnată de directorul școlii.

Găsești fișe-model pentru completarea opțiunilor de înscriere la liceu sau la școală profesională în *Anexe*, la finalul manualului.

Experimentează!

1. Simulează completarea formularului de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a.

Realizează o copie a fișei de înscriere - model din anexele manualului și completează rubrica „Opțiuni” în ordinea descrescătoare a priorității opțiunilor tale, folosind codul alocat fiecărei specializări din planul de școlarizare.

Adaugă formularul la portofoliul personal de învățare.

Dezvoltă-te alături de colegi!

Discută și verifică împreună cu un coleg opțiunile completate de voi.

Poveste de succes



Era atât de săracă, încât nu avea din ce să trăiască și să-și crească fiica, însă nu a renunțat niciodată la visul ei de a deveni scriitoare.

În 1990, aflându-se în trenul care o ducea de la Manchester la Londra, ideea unei povești cu un băiețel care ajunge la o școală de vrăjitori începe să prindă contur în mintea lui J.K.Rowling. Timp de cinci ani a lucrat la planul acestei povești care avea să cucerească lumea.

Primul manuscris finalizat în 1995 a fost trimis la 12 edituri, care au refuzat publicarea acestuia. Însă, o editură a decis să o tipărească, după ce fiica președintelui editurii a fost cucerită de primele pagini din povestea micului vrăjitor.

Aventurile tânărului vrăjitor Harry Potter i-au fascinat atât pe adulți, cât și pe copii. „Harry Potter” este pe primul loc în topul celor mai vândute serii din istorie, transformând-o pe autoare în numai 5 ani în multimilionară.

Îndemn pentru tine 

Completează cu responsabilitate opțiunile și codul lor! Verifică atent corespondența codurilor înscrise în fișă cu opțiunile exprimate, deoarece un cod greșit poate conduce la o repartizare nedorită.

IV.3.1. POT SĂ DECID PENTRU VIITORUL MEU

♥ Lecție de viață

Mă numesc Florin și sunt elev în clasa a VIII-a. În general am o stare de spirit bună, dar de ceva timp mă simt ca un șofer începător, aflat în sensul giratoriu, iar GPS-ul este defect. Și ce credeți că fac? Desigur, caut ieșirea corectă, decizia potrivită privind cariera mea! Nu știu care este ieșirea, dar știu sigur că pentru fiecare ieșire există ceva care mă îndeamnă să urmez un anumit traseu și ceva care mă reține.

Părinții, de obicei, știu ce este cel mai bine pentru mine. Ei vor să merg la „mate-info”, dar... Prietenii mei spun că sunt potrivit pe „filo”, dar... Profesorul de matematică mi-a spus că mă voi descurca dacă aleg „mate-info”. Eu... de cine să ascult?

Mă pricep la matematică, o îndrăgesc, totuși presupune multă muncă. La limba română citesc cu plăcere, însă nu-mi place să scriu eseuri. Oare ce domeniu aș putea alege?

Voi opta pentru...



Exprimă-ți opinia!

- Cum se simte Florin în „sensul giratoriu”?
- Care este problema lui?
- Faptul că băiatul își pune întrebări îl va ajuta să ia decizia potrivită privind profilul și specializarea de la liceu? Argumentează!
- Pentru ce profil/ specializare crezi că a optat Florin? Enumeră motivele.

Reflectează!

- Te afli și tu în situația de a fi indecis în ceea ce privește alegerea profilului și a specializării? Dacă da, cum vei proceda pentru a te decide? Poți alege din variantele de mai jos sau poți adăuga altele.

A. te sfătuiești cu părinții

B. reanalizezi singur problema

C. discuți cu prietenii

D. te consulți cu dirigintele/ cu profesorii

E. soliciți sprijin consilierului școlar din cabinetul de asistență psihopedagogică în vederea orientării școlare

- Ce opțiuni privind profilurile și specializările ai putea avea?

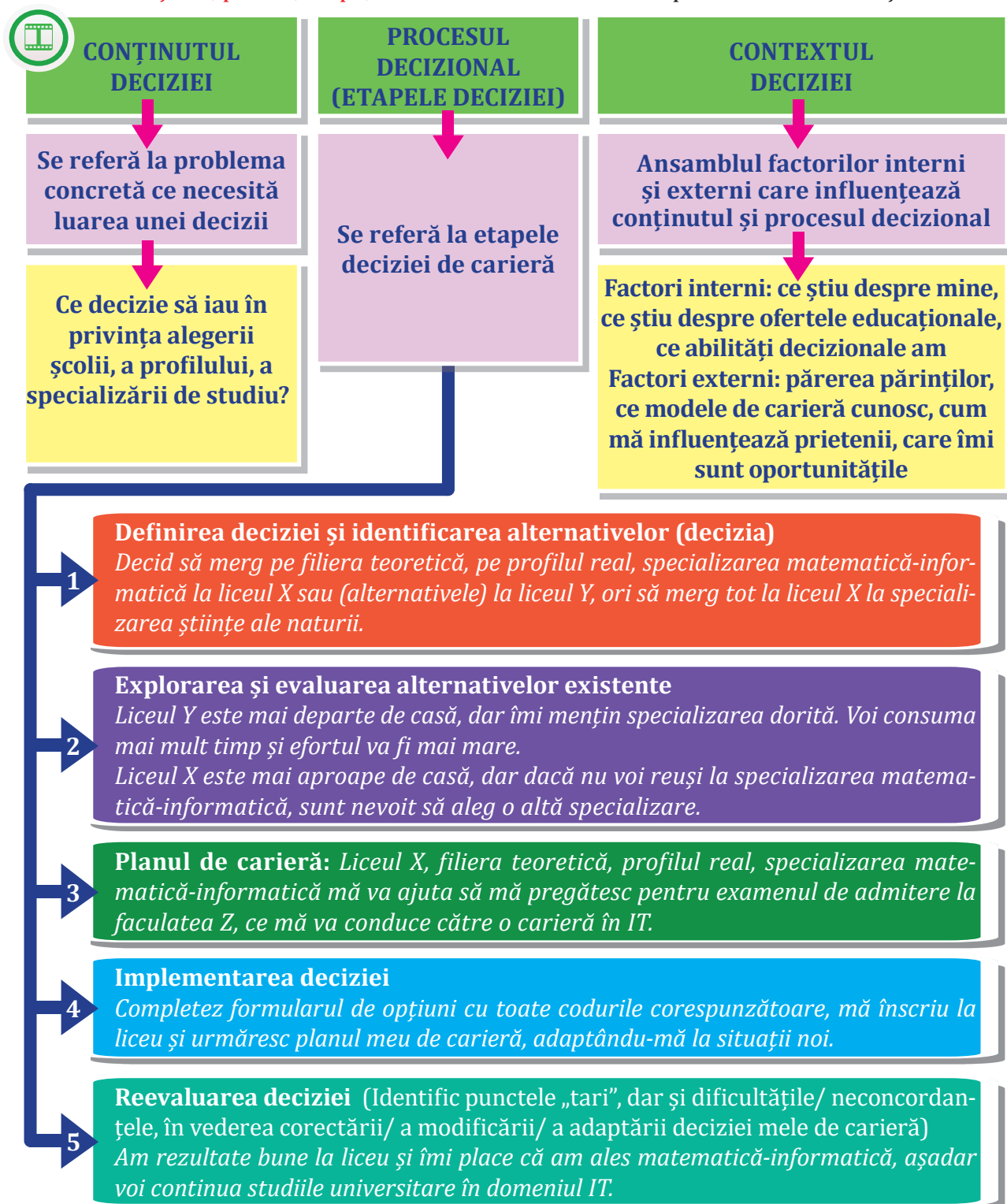


Află mai multe!

Pe parcursul nivelului educațional gimnazial și mai intens în clasa a VIII-a, vă puteți afla în situația de a fi nedumeriți cu privire la alegerea opțiunilor școlare și a profesiei sau a meseriei pe care doriți să o urmați. În acest context, pot apărea teama și confuzia, deoarece vă puteți simți obligați să oferiți răspunsuri sigure, ceea ce este dificil. Este important să

cereți ajutorul adulților importanți (părinți, profesori, consilieri școlari etc.), pentru a vă susține în obținerea unor clarificări privind deciziile voastre.

Pentru aceasta este necesar să cunoașteți elementele componente ale deciziei de carieră - **conținut**, **proces**, **etape**, **context** - care se află într-o permanentă interacțiune.



Experimentează!

Ce preferi să faci în timpul liber? Atunci când nu ai de făcut ceva special, citești o carte, desenezi ceva, practici un sport sau cauți informații despre un domeniu care te interesează? În general îți place să-i ajuți pe ceilalți sau să protejezi natura? Toate aceste întrebări te pot ghida către interesele pe care le ai și te pot ajuta să afli domeniul potrivit pentru tine.

Există mai multe categorii de interese (activități preferate de fiecare dintre noi), descrise de specialiști. Chestionarul de mai jos este cu valoare orientativă și te ajută să descoperi noi informații din perspectiva intereselor tale și a modului în care aceste interese îți influențează decizia de carieră. În funcție de răspunsurile date, îți poți identifica interesele/ aptitudinile.

CHESTIONAR DE INTERESE

Răspunde cu **DA** la activitățile pe care ți-ar plăcea să le faci (chiar dacă în acest moment nu le poți desfășura) și cu **NU**, la cele care îți displac sau îți sunt indiferente.

R	DA	NU
<ul style="list-style-type: none"> • să construiesc obiecte folosind diverse materiale • să îngrijesc animale într-o fermă • să lucrez cu un utilaj/ o mașină • să repar diverse obiecte • să asist la reparații mecanice 		
TOTAL DA		
I	DA	NU
<ul style="list-style-type: none"> • să studiez documente științifice • să lucrez cu instrumente de laborator • să mă informez din curiozitate despre diferite subiecte • să lucrez la un proiect științific/ să fac o cercetare • să aplic matematica în practică (în construcții, amenajări etc.) 		
TOTAL DA		
A	DA	NU
<ul style="list-style-type: none"> • să joc într-o piesă de teatru • să cânt într-o formație • să particip la un curs de artă • să scriu sau să citesc poezii/ romane • să creez obiecte handmade (lucrate manual) 		
TOTAL DA		
S	DA	NU
<ul style="list-style-type: none"> • să ofer sfaturi celor care au probleme personale • să ajut persoanele aflate în dificultate • să am grijă de copii • să predau într-o școală • să desfășor activități într-o organizație care ajută oamenii 		
TOTAL DA		
Î	DA	NU
<ul style="list-style-type: none"> • să studiez tehnici de vânzare • să-i conving pe alții • să învăț strategii pentru succesul în afaceri • să gestionez un buget • să supraveghez munca altora 		
TOTAL DA		
C	DA	NU
<ul style="list-style-type: none"> • să utilizez programe/software • să țin evidențe detaliate ale veniturilor/ ale cheltuielilor • să redactez și să înregistrez documente • să ofer servicii de curierat • să organizez/ să ordonez documente, produse, cărți etc. 		
TOTAL DA		

CUM SĂ-ȚI ORGANIZEZI RĂSPUNSURILE

Scrie punctajul obținut la fiecare tipologie (Realist-R, Investigativ-I, Artistic-A, Social-S, Întreprinzător-Î, Convențional-C), în ordine descrescătoare, pentru a ierarhiza tipologiile.

Punctajul cel mai mare îți indică o probabilitate crescută ca interesele tale să corespundă tipologiei respective. Poți lua în considerare și cea de a doua tipologie, mai ales dacă punctajele sunt egale sau foarte apropiate. Exemplu: R-5, Î-4, S-4, A-2, I-1, înseamnă că ți se potrivește cel mai bine tipul realist, urmat de tipurile întreprinzător și social.

TIPUL REALIST (R) se caracterizează prin tendința de a se îndrepta spre acele activități care presupun manipularea obiectelor și a instrumentelor. Posedă aptitudini manuale, mecanice sau tehnice.

Activități și domenii profesionale: lucrător în construcții, șofer, mașinist, fermier, mecanic, inginer în domenii diverse, silvicultor etc.

Te poți orienta către: filieră teoretică - profilul real, filieră tehnologică, școală profesională.

TIPUL INVESTIGATIV (I) se distinge prin atracție deosebită pentru cercetare, investigare sub diverse forme și în cele mai diferite domenii (medical, social, cultural etc.). Are de obicei abilități matematice și științifice, preferă să lucreze singur pentru rezolvarea de probleme. Activități și domenii profesionale: medic, biolog, chimist, matematician, laborant, polițist, detectiv, jurnalist de investigație etc.

Te poți orienta către: filieră teoretică – profilul uman, profilul real.

TIPUL ARTISTIC (A) manifestă atracție spre activitățile mai puțin structurate, care presupun o rezolvare creativă și oferă posibilitatea de autoexprimare. Persoanele sunt înzestrate cu abilități artistice și imaginație.

Activități și domenii profesionale: actor, muzician, scriitor, cântăreț, sportiv, meșteșugar, grafician, designer, artist plastic etc.

Te poți orienta către: filieră teoretică - profilul uman, filieră vocațională.

TIPUL SOCIAL (S) este interesat de activități care implică relaționare interpersonală. Preferă mai degrabă să ajute oamenii să-și rezolve problemele sau să-i învețe diverse lucruri decât să realizeze activități care necesită manipularea unor unelte sau a unor mașini.

Activități și domenii profesionale: psiholog, profesor, învățător, educator, consilier personal, terapeut, asistent social, logoped, trainer etc.

Te poți orienta către: filieră teoretică - profilul uman, filieră vocațională.

TIPUL ÎNTREPRINZĂTOR (Î) preferă să lucreze în echipă, însă în primul rând cu scopul de a conduce, de a ocupa rolul de lider. Evită activitățile științifice sau domeniile care implică o muncă dificilă. Are abilități de comunicare, de persuasiune și manageriale.

Activități și domenii profesionale: agent de vânzări, manager, organizator de evenimente, procuror, avocat, broker, antreprenor etc.

Te poți orienta către: filieră teoretică - profilul real, profilul uman, filieră tehnologică, filieră vocațională, școală profesională.

TIPUL CONVENȚIONAL (C) se îndreaptă spre activități planificate și organizate. Este atent la detalii și are abilități secretariale, ceea ce îl face potrivit pentru activități administrative. Reușește să se adapteze cu dificultate la situațiile care nu au descrise cerințe clare.

Activități și domenii profesionale: funcționar, contabil, secretar, casier, bibliotecar, arhivist, operator pe calculator, grefier, asamblori, operator la mașini, echipamente, instalații etc.

Te poți orienta către: filieră teoretică – profilul real, profilul uman, filieră tehnologică, școală profesională.

Pentru a beneficia de mai multe informații ce te pot ajuta să iei o decizie privind filiera, profilul și specializarea viitoare, poți cere sprijinul consilierului școlar sau al unui consilier de orientare în carieră.

Dezvoltă-te alături de colegi!

Grupați-vă în funcție de tipologia care vi se potrivește cel mai bine. Realizați un poster în care să reprezentați tipologia respectivă. Alegeți un reprezentant al echipei care va prezenta posterul în fața clasei.

Poveste de succes

În anul 1913 își ia licența în drept, devenind una dintre primele femei din România licențiată în științe juridice. Era însă îndrăgostită de pilotaj, așa că, interesată de acest domeniu, a început să se informeze de la specialiști.

După ce a zburat prima dată, decide că zborul este viața ei. La vârsta de 27 de ani obține *Brevetul Internațional de Pilot Aviator*. Elena Caragiani - Stoienescu a fost prima femeie aviator din România.

Având talent jurnalistic, ulterior devine primul corespondent de război din lume, care scrie reportaje din avion.

Când România intră în război, în 1916, se înscrie la *Organizația Crucea Roșie* ca infirmieră, participând la îngrijirea răniților români, într-un spital de campanie din București.

După retragerea armatelor, organizează împreună cu sora ei un punct sanitar la casa părintească de la Tecuci.

A profesat ziaristica în Franța, Mexic, S.U.A., în țări din Africa sau din Asia, repartizându-i-se în special evenimente aeriene.



Îndemn pentru tine

Deciziile potrivite sunt
decizii calculate!

Așadar, decide, țintește,
luptă și câștigă!

PORTOFOLIU

Cariera mea

Realizează un afiș prin care să promovezi cariera pe care ai dori să o urmezi. Expuneți afișele în sala de clasă. Faceți „turul galeriei” și scrieți pe post-ituri comentarii, observații, întrebări cu referire la conținutul afișului care v-a atras atenția cel mai mult și lipiți-le în dreptul acestora. Autorul afișului va răspunde conținuturilor post-iturilor.

IV.4.1. APROAPE DE VISUL MEU

♥ Lecție de viață



Aș vrea să vă împărtășesc o experiență personală. Ei bine, în urmă cu cincisprezece ani, eram în clasa a VIII-a, așa cum sunteți și voi astăzi. Frumoasă perioadă, fără griji mari, dar foarte importantă pentru ceea ce a urmat. Uneori eram „împins de la spate” de mama să studiez mai mult, în timp ce eu mi-aș fi dorit să mai petrec timp în fața calculatorului.

Mama a fost cea care mi-a spus răspicat într-o zi: „Un om fără scopuri este ca frunza în vânt”. Acela a fost momentul în care am conștientizat ce anume a susținut-o pe mama să devină medic. Tot atunci mi-am dat seama și cât de mult mă asemăn cu ea: îmi plăcea să-mi fac planuri, să ajut oamenii, îmi plăcea mult biologia și eram fascinat de cum funcționează organismul uman. Deci planul meu de carieră a început în clasa a VIII-a, când mi-am stabilit ca scop să contribui la sănătatea oamenilor. Treptat mi-am fixat ca obiectiv să devin medic stomatolog.

Strategia mea a pornit de la alegerea profilului și a continuat cu perseverența, curiozitatea de a afla noutăți în domeniul medical și cu îmbunătățirea tehnicii de învățare.

Astăzi sunt medic stomatolog și lucrez într-un cabinet alături de doi colegi de facultate. Sunt mândru de mine și mai ales de mine, cel de acum 15 ani, când am înțeles cât de important este să ai un plan de educație și de carieră.

Exprimă-ți opinia!

- Este povestea de mai sus una de succes? Din ce anume reiese acest lucru?
- Care a fost momentul în care adolescentul și-a dat seama că ar putea să devină medic?
- Ce anume l-a ajutat să reușească să-și ducă planul la îndeplinire?
- Care este motivul pentru care se simte mândru medicul?

Reflectează!

- Ai cunoscut persoane de succes? Prin ce anume s-au remarcat ele?
- Medicul stomatolog a avut un plan de educație și de carieră. Tu ai reușit să îți faci un astfel de plan?
- În clasa a VIII-a, adolescentul și-a stabilit un scop: de a contribui la sănătatea oamenilor. Al tău care este?
- Cum crezi că te vei simți atunci când îți vei atinge scopul?



Află mai multe!

Planul de educație și de carieră reprezintă „harta” care ghidează persoana spre atingerea scopului pe care și l-a propus.

Planul personal de educație și de carieră conține:

1. **Scopul** este ceea ce își propune cineva să îndeplinească, oferind direcția pentru acțiunile noastre.

În funcție de scopul ales, putem identifica oportunitățile pe care le avem; de exemplu: susținerea familiei, resursele personale etc.

2. **Obiectivele** indică o direcție clară, adică succesiunea acțiunilor care trebuie urmate pentru atingerea scopului. Un obiectiv trebuie să fie **SMART** (*smart* - inteligent):

Specific (concret, precis);

Măsurabil (să poată fi măsurat);

Accesibil (să poată fi realizat de către mine);

Relevant (important pentru mine);

Temporal (cu limită de timp).

Exemple: Obiectivul 1. *Să urmez profilul liceal, specializarea științe ale naturii în următorii 4 ani.*

Obiectivul 2. *Să urmez facultatea de medicină cu durata de 6 ani.*

Obiectivul 3. *Să lucrez ca medic stomatolog imediat ce termin facultatea etc.*

3. **Strategiile** reprezintă modalitatea practică aleasă (acțiunile) pentru a îndeplini obiectivele. Exemplu: managementul învățării, gestionarea bugetului personal, promovarea personală etc.

În funcție de strategiile folosite, trebuie să identificăm **resursele** de care avem nevoie: resurse materiale, financiare, umane, informaționale.

4. **Implementarea** (aplicarea) planului stabilit se face cu perseverență și cu flexibilitate, avându-se în vedere **termenele** stabilite pentru realizarea obiectivelor, a acțiunilor, a planului în ansamblu.

Pe parcursul implementării este posibil să întâmpinăm **obstacole**. Astfel, este necesar să identificăm felul cum am putea contracara dificultățile.



Experimentează!

Planul meu de educație și de carieră

Construiește un plan personal de educație și de carieră după modelul de mai jos. Prezintă planul tău părinților, iar dacă se constată diferențe de opinie, încercați să clarificați aspectele, adaptând planul acolo unde este cazul.

Scopul propus	Ce oportunități am?	Obiective pentru atingerea scopului	Ce strategii de realizare pot folosi?	Resurse de care am nevoie	Ce obstacole aş putea întâmpina?	Cum aş putea contracara dificultățile?

Adaugă planul tău la portofoliul personal de învățare.

Dezvoltă-te alături de colegi!

GHICEȘTE „MESERIAȘUL”!

Scrive pe un bilet profesia/ meseria pe care dorești să o urmezi și semnează-te. Dirigintele va strânge biletele și le va citi cu voce tare, fără a preciza numele elevului. Trebuie să ghiciți al cui este biletul, având posibilitatea de a pune dirigintelui întrebări suplimentare despre autor.

Poveste de succes



În 1883, la 15 ani, Marie este absolventă a cursurilor secundare cu medalia de aur. Ar fi dorit să își continue studiile la Universitatea din Varșovia, dar întâmpină diverse dificultăți.

Se decide să își continue studiile peste hotare, dar nu era posibil din motive financiare, așa că începe să lucreze ca guvernantă. Puținul timp liber pe care îl are la dispoziție Marie Curie îl dedică studiului științific, ajungând să se relaxeze rezolvând probleme de matematică. Încheie perioada de slujbă, iar tatăl său o ajută să își achiziționeze echipamente cu ajutorul cărora putea derula experimente științifice.

Prin intensa activitate de cercetare științifică, Marie Curie devine savantă de renume mondial, fiind singura femeie care a primit două premii Nobel în două domenii științifice diferite (fizică și chimie).

A descoperit radiul, a inventat termenii de radiație și radioactivitate. Este cunoscută pentru cercetările sale cu aplicații în medicină (folosirea radiului în tratamentul cancerului).

Cercetările realizate de soții Curie și ulterior de cele ale lui Ernest Rutherford au deschis noi drumuri în știința modernă, ajungându-se la ideea că atomul nu este indivizibil, ci că acesta este format dintr-un nucleu și un înveliș de electroni, nucleul fiind cel care emite undele radioactive.

Marie Curie a adus progrese în fizică, chimie, medicină, inginerie și biologie.

Mă număr printre cei care cred că știința are o frumusețe aparte. Un om de știință în laboratorul său nu este numai un tehnician; el este asemeni unui copil aflat în fața unor fenomene naturale care îl impresionează ca și cum s-ar afla într-un basm., spunea Marie Curie.



Îndemn pentru tine

Fixează-ți scopuri și nu renunța la ele, chiar dacă uneori îți este greu! Succesul nu apare peste noapte. El cere efort, perseverență, angajament pentru atingerea scopului propus. Fiecare mică reușită este un pas spre succes.

PORTOFOLIU

Comentează, în scris, următorul citat:

Toate visurile noastre pot deveni realitate dacă avem curajul să le urmăm!

Walt Disney

MĂ DEZVOLT, AM SUCCES!

RECAPITULARE

1. INTERVIUL ÎN TREI TREPTE - Decizia mea de carieră

Formați grupuri de câte 3 elevi. Elevul A îl interviuează pe elevul B, iar elevul C înregistrează în scris aspectele principale ale interviului despre decizia de carieră. După fiecare interviu, rolurile se schimbă, astfel încât toți elevii să fie intervievați. La final, discutați pe baza informațiilor pe care le-ați obținut.

Exemple de întrebări pentru interviu:

- Ce dorești să devii?
- Cine te-a îndrumat să faci această alegere?
- Ce te-a determinat să alegi această profesie?
- Ce îți place cel mai mult la această profesie?
- Ce școală ar trebui să urmezi ?
- Ce resurse personale te-ar ajuta în cariera dorită?



2. METODA 4 COLȚURI

Profesorul scrie pe 4 coli de flipchart câte unul dintre următoarele titluri:

1. TRASEE EDUCATIONALE;
2. PLANUL DE EDUCAȚIE ȘI DE CARIERĂ;
3. LUAREA DECIZIEI PENTRU EDUCAȚIE ȘI PENTRU CARIERĂ;
4. RESURSE PERSONALE PENTRU CARIERĂ.

Apoi le plasează în cele 4 colțuri ale sălii de clasă.

Grupați-vă în 4 echipe, alegeți-vă un colț și realizați sarcinile prezentate pe următoarea pagină.

Echipa 1- TRASEE CUNOSCUTE

Scrieți tot ce știți despre traseele educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări. Aveți libertatea de a realiza lucrarea sub orice formă doriți (desene, scheme, organizatori grafici, simboluri etc.).

Echipa 2- HARTA CONCEPTUALĂ Planul de educație și de carieră

Realizați o hartă conceptuală cu elementele necesare realizării unui plan de carieră, în care să precizați rolul fiecărui element în obținerea succesului. Folosiți și alte informații pe care le considerați potrivite.

Scopuri Obiective Strategii
Oportunități Resurse Obstacole

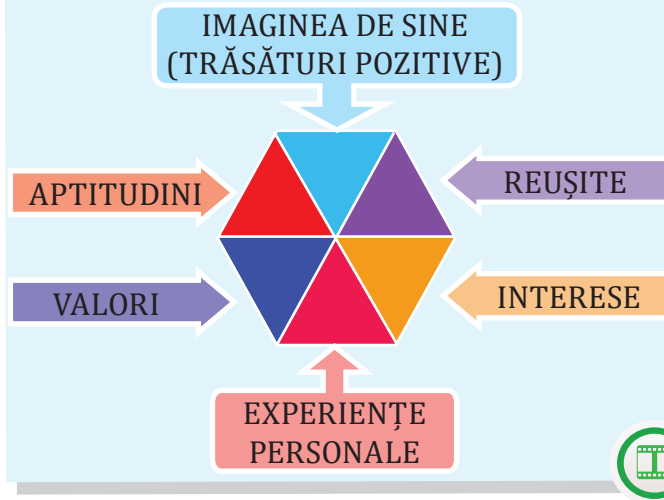
Echipa 3 – CINE? CE? CUM?

Realizați o fișă în care să prezentați cine, ce și cum poate influența luarea unei decizii în privința educației și a carierei.



Echipa 4 – HEXAGONUL RESURSELOR

Realizați *Hexagonul resurselor*, după model, și completați-l cu resursele personale ce vă ajută în carieră.



La final, aduceți colile de flipchart în fața clasei și desemnați câte un reprezentant care să prezinte ceea ce ați lucrat.

URC PE TREPTELE DEZVOLTĂRII MELE

(AUTO)EVALUARE

Ai ajuns pe treapta a 4-a dezvoltării personale din acest an școlar.
Fii mândru de tine și continuă să te gândești la viitorul tău!



TRIFOIUL CARIEREI

Desenează pe o coală A4 trifoilul norocos pentru cariera ta de succes.

Completează fiecare parte a trifoilului, urmând modelul alăturat.

Acordă-ți pentru rezolvarea cerințelor din fiecare parte a trifoilului, câte un like, dacă ești foarte mulțumit. Dacă nu ești foarte mulțumit, solicită ajutor dirigintei pentru clarificări.

Realizați o expoziție în clasă și faceți turul galeriei.



MĂ DEZVOLT, AM SUCCES!

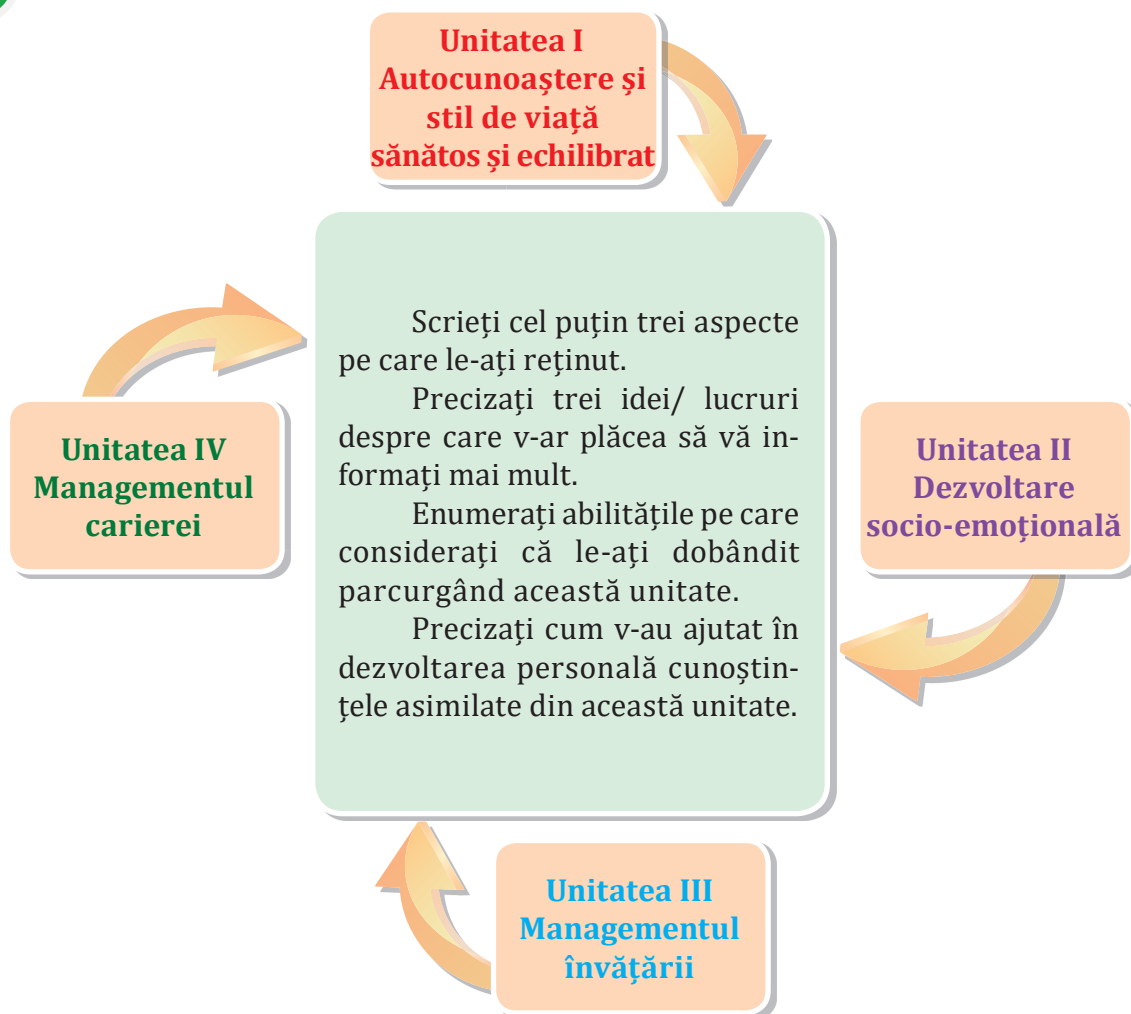
(RECAPITULARE FINALĂ)

METODA GRAFFITI

Grupați-vă în 4 echipe și alegeți-vă o unitate de învățare, prin tragere la sorți. Fiecare echipă va realiza pe câte o foaie de flipchart un poster, în care să prezinte aspecte reprezentative ale unității respective. Introduceți în acest poster și rezolvarea cerințelor aflate în cadrul schemei de mai jos.

Fiți originali și creativi în modul de realizare!

La final, postați foile pe pereții din clasă, analizați lucrările fiecărei echipe și completați-le dacă veți considera necesar.



URC PE TREPTELE DEZVOLTĂRII MELE

(AUTO)EVALUARE FINALĂ

Iată că ai ajuns la finalul clasei a VIII-a și al dezvoltării tale personale din acest an școlar! Pentru a-ți da seama mai bine de evoluția ta și pentru a împărtăși cu toți ceilalți experiențele proprii, realizează proiectul de mai jos.



PROIECT POVESTEA MEA DE SUCCES

Realizează un proiect în care să prezinți povestea ta de succes, plecând de la ideea că succesul presupune atingerea scopului propus, indiferent de dificultățile întâmpinate.

Ai libertatea de a alege modul de realizare a proiectului (în format digital: prezentare în PowerPoint, clipuri video, filmulețe etc.; pe suport hârtie: colaj, pictură, desen, album foto etc.).

Parcurge pașii de mai jos pentru realizarea proiectului:

1.

Gândește-te la întreaga perioadă a vieții tale și notează tot ceea ce consideri important pentru proiectul tău, începând cu primele amintiri (prieteni din grădiniță, prima aniversare etc.), continuând cu perioada școlară (prima zi de școală, excursii, concursuri, vacanțe, prieteni, evenimente din familie, situații dificile prin care ai trecut, valori în care crezi, punctele tale forte etc.), iar la final, imaginându-te că ai parcurs traseul stabilit pentru a ajunge la succesul visat.

2.

Așază tot ceea ce ai notat în ordine cronologică.

3.

Identifică și selectează alte materiale relevante pentru proiect (fotografii, diplome etc.)

4.

Realizează conținutul proiectului în formatul ales de tine.

5.

Prezintă în fața colegilor povestea ta de succes.

6.

Participă cu proiectul tău la expoziția „Povești de succes”, realizată în clasă.

7.

Scrisoarea din cufăr – Dirigintele îți va înmâna scrisoarea autoadresată, pe care ai redactat-o la începutul clasei a VIII-a. Citește-o și observă în proiectul tău dacă ți s-au îndeplinit așteptările! Scrie un răspuns la scrisoare, printr-un mesaj.

ANEXE - FIȘE-MODEL DE ÎNSCRIERE

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Nr. înreg. _____ / _____ - 2020

FIȘĂ DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL ȘCOLAR 2020 - 2021
admitere în clasa a IX-a - învățământul liceal de stat

Codul numeric personal:

Data nașterii : - -
Z Z L L A A A A

Numele :

Init. tată: Prenumele:

Cod județ +cod școală de proveniență: Denumire: _____

Media claselor V – VIII: ,

Notă evaluare națională limba română: ,

Notă evaluare națională matematică: ,

Am urmat cursurile gimnaziale în limba maternă: _____

Optez pentru stabilirea mediei generale la evaluarea națională fără a lua în calcul rezultatul la proba de limbă și literatură maternă:

Media generală obținută la evaluarea națională luând în calcul nota de la limba și literatura română și matematică: ,

Media de admitere stabilită în baza mediei claselor V-VIII și media generală obținută la evaluarea națională luând în calcul nota la limba și literatura română și matematică: ,

Notă evaluare națională limba și literatura maternă: ,

Media generală obținută la evaluarea națională luând în calcul nota la limba și literatura română, matematică și limba și literatura maternă: ,

Media de admitere stabilită în baza mediei claselor V-VIII și media generală obținută la evaluarea națională luând în calcul nota la limba și literatura română, matematică și limba și literatura maternă:

Notă la proba de limbă maternă: Lb: Nota: ,

Lb: Nota: ,

Notă la proba de limbă modernă: Lb: Nota: ,

Lb: Nota: ,

Notă la proba de limbă modernă: Lb: Nota: ,

Lb: Nota: , L. S.
Director

O P Ț I U N I :

Nr. total de opțiuni:

- | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 2. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 3. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 4. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 5. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 6. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 7. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> |
| 8. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 9. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 10. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 11. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 12. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 13. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 14. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> |
| 15. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 16. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 17. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 18. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 19. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 20. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 21. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> |
| 22. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 23. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 24. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 25. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 26. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 27. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | 28. <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> |

OBSERVAȚII 1. Numerele din dreptul căsuțelor reprezintă ordinea descrescătoare a priorității opțiunilor candidatului.

2. Căsuțele se completează cu codul alocat fiecărei specializări în planul de școlarizare, conform modelului:

(de ex) - număr (cod) plan școlarizare 123 →

MEC este operator de date cu caracter personal, conform legii, în scopul realizării atribuțiilor, drepturilor și obligațiilor legale, precum și sarcinilor care servesc interesului public. Sunt publice pentru o perioadă de 2 ani următoarele date cu caracter personal: numele și prenumele elevului și rezultatele aferente evaluărilor acestuia.

Detalii privind scopul prelucrării datelor cu caracter personal sunt postate pe www.edu.ro în secțiunea Protecția Datelor Personale.

Diriginte

Candidat

Părinte/Tutore

ANEXĂ LA FIȘA DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL ȘCOLAR 2020 - 2021

pentru participarea la probele de aptitudini sau la probele de verificare a cunoștințelor de limbă modernă sau maternă

Codul numeric personal:
 Data nașterii: - -
Z Z L L A A A A

Numele :
 Iniț. tată: Prenumele:

Cod județ: Școala de proveniență : _____ L. S.
Director

Proba de limbă maternă:

Limba: _____ Nota: , L. S. Director
 Limba: _____ Nota: , L. S. Director
 Unitatea: _____ Unitatea: _____

Proba de limbă modernă:

Limba: _____ Nota: , L. S. Director
 Limba: _____ Nota: , L. S. Director
 Unitatea: _____ Unitatea: _____

Limba: _____ Nota: , L. S. Director
 Limba: _____ Nota: , L. S. Director
 Unitatea: _____ Unitatea: _____

Proba de aptitudini:

Proba: _____ Media: , L. S.
Director
 Unitatea la care a susținut proba: _____

Proba: _____ Media: , L. S.
Director
 Unitatea la care a susținut proba: _____

Proba: _____ Media: , L. S.
Director
 Unitatea la care a susținut proba: _____

Proba: _____ Media: , L. S.
Director
 Unitatea la care a susținut proba: _____

Unitatea = Unitatea la care a susținut proba

FIȘA DE OPTIUNI PENTRU ÎNVĂȚĂMÂNT DUAL¹⁾

Codul numeric personal:

Data nașterii: - -

Z Z L L A A A A

Numele:

Iniț. tată:

Prenumele:

Unitatea:²⁾ _____

Opțiuni pentru calificările profesionale oferite de unitatea școlară în învățământul dual:

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16.

OBSERVAȚII: 1. Numerele din dreptul căsuțelor reprezintă ordinea descrescătoare a priorității opțiunilor candidatului.
2. Căsuțele se completează cu codul alocat fiecărei calificări din planul de școlarizare, pentru care optează

Candidat	Părinte	L. S. Director
Probe eliminatorii ³⁾ : Rezultat: Promovat <input type="checkbox"/> Nepromovat <input type="checkbox"/> L. S. Director		
Probe de admitere: ⁴⁾ Media: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> , <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> Rezultat: Promovat <input type="checkbox"/> Nepromovat <input type="checkbox"/> L. S. Director		
Notă la proba de limbă maternă: Lb: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> Nota: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> L. S. Director Lb: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> Nota: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> L. S. Director		
Media de admitere: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> , <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> Rezultat admitere: <input type="checkbox"/> Admis <input type="checkbox"/> Respins L. S. Director		
Mențiune ⁵⁾ :		
Candidat	Părinte	L. S. Director

Unitatea:²⁾ _____

Opțiuni pentru calificările profesionale oferite de unitatea școlară în învățământul dual:

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16.

OBSERVAȚII: 1. Numerele din dreptul căsuțelor reprezintă ordinea descrescătoare a priorității opțiunilor candidatului
2. Căsuțele se completează cu codul alocat fiecărei calificări din planul de școlarizare, pentru care optează

Candidat	Părinte	L. S. Director
Probe eliminatorii ³⁾ : Rezultat: Promovat <input type="checkbox"/> Nepromovat <input type="checkbox"/> L. S. Director		
Probe de admitere: ⁴⁾ Media: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> , <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> Rezultat: Promovat <input type="checkbox"/> Nepromovat <input type="checkbox"/> L. S. Director		
Notă la proba de limbă maternă: Lb: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> Nota: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> L. S. Director Lb: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> Nota: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> L. S. Director		
Media de admitere: <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> , <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> Rezultat admitere: <input type="checkbox"/> Admis <input type="checkbox"/> Respins L. S. Director		
Mențiune ⁵⁾ :		
Candidat	Părinte	L. S. Director

¹⁾Datele din această anexă se completează la unitatea de învățământ la care se înscrie candidatul în învățământul dual.
²⁾Unitatea = Unitatea de învățământ a care se înscrie candidatul în învățământul dual.
³⁾Datele referitoare la probe eliminatorii se vor completa doar în situațiile în care se organizează probe de admitere care includ și probe eliminatorii.
⁴⁾Datele referitoare la probe eliminatorii se vor completa doar în situațiile în care, prin procedura de admitere, s-a decis organizarea acestor probe.
⁵⁾Mențiune = Se completează dacă un elev admis se retrage și se semnează de candidat, părinte și conducerea școlii.

EXERCIȚII DE ENERGIZARE

1. Ziua mea de naștere

Ordonăți-vă cronologic în șir indian, ținând cont de data de naștere (luna, ziua) a fiecăruia, fără să vorbiți între voi. Vă puteți folosi de limbajul corpului (mimică, gestică, pantomimică) etc. După ce v-ați ordonat, fiecare va spune data nașterii sale pentru a verifica dacă ați respectat cerința (Exemplu: 1 ianuarie 31 decembrie).

Altădată, când veți desfășura jocul, puteți alege alt criteriu de ordonare (inițiala primului prenume, vârsta împlinită etc.).

2. Inițialele mele

Plecând de la numele și de la prenumele voastre, identificați inițialele care corespund acestora. Pe rând, fiecare va spune o caracteristică a sa pornind de la inițialele numelui și ale prenumelui său.

Exemplu: Ionescu Bianca: I-isteață, B- blândă.

3. Nicki spune

Când profesorul pronunță un enunț care începe cu „Nicki spune”, trebuie să urmați instrucțiunile pe care vi le transmite. Dacă instrucțiunile nu încep cu „Nicki spune” nu trebuie să faceți ceea ce vă spune profesorul.

De exemplu, profesorul zice: „Nicki spune să duceți mâna stângă la urechea dreaptă.” - voi veți duce mâna stângă la urechea dreaptă. Apoi, profesorul poate spune: „Ridicați piciorul stâng!” - voi NU veți ridica piciorul stâng. Cine greșește iese din joc.

4. Adresează un compliment!

Elevii sunt solicitați să adreseze, pe rând, câte un compliment colegului de bancă.

Exemplu: *Îți stă foarte bine cu acest tricou colorat!*

5. E rândul tău

Profesorul va rosti, pe rând, câte o solicitare, iar elevii care se regăsesc în situația respectivă vor executa comenzile.

Exemplu: *Elevii care sunt născuți în luna mai să se ridice în picioare. Fetele cu ochi căprui și băieții cu păr șaten să ridice mâinile.* etc.

6. Culoare și natură

Fiecare elev va spune, pe rând, o culoare. Colegul de bancă va trebui să facă o asociere a culorii cu un element din natură.

Exemplu: Un elev spune roșu, colegul de bancă spune măr. Apoi se schimbă rolul.

7. Oglinda cu gesturi

În timpul exercițiului veți sta față în față, în perechi. Unul dintre voi va fi „oglinza”, iar celălalt, stând în fața „oglinzii”, va face o mișcare lentă (își trece mâna prin păr). „Oglinda” va imita gestul colegului, încercând să-l facă în același timp cu el și cât mai fidel. După două-trei gesturi rolurile se schimbă.



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



ISBN: 978-606-36-1264-0



9 786063 612640