

*Gabriela Bărbulescu • Daniela Beșliu  
Cristina Maria Gunea • Angelica Sima  
Elena-Cristina Sima*

# Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a VII-a

Acest manual școlar este proprietatea Ministerului Educației Naționale.  
Acest manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară  
aprobată prin OM nr. 3393 din 28.02.2017.

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

*Gabriela Bărbulescu • Daniela Beșliu  
Cristina Maria Gunea • Angelica Sima  
Elena-Cristina Sima*

# Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a VII-a

# Manualul școlar a fost aprobat prin ordinul ministrului educației naționale nr. 5103/03.09.2019

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2019–2020.

Inspectoratul școlar .....

Școala/Colegiul/Liceul .....

## ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

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

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

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

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

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

Referenți științifici: prof. univ. dr. Delia Iuliana Birlea, Facultatea de Științe Socio-Umane, Universitatea din Oradea  
prof. Mădălina Belcin, Colegiul Național Pedagogic „Constantin Brătescu”, Constanța

Copyright © 2019 Grup Media Litera

Toate drepturile rezervate



Editura Litera

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

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

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Corector: Carmen Bitlan

Credite foto: Dreamstime, Shutterstock

Copertă: Vlad Panfilov

Tehnoredactare și prepress: Vitalie Pogolșa,

Olimpia Bolozan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Consiliere și dezvoltare personală. Manual pentru  
clasa a VII-a / Gabriela Bărbulescu, Daniela Beșliu,  
Cristina Maria Gunea, ... – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3984-4

I. Bărbulescu, Gabriela

II. Beșliu, Daniela

III. Gunea, Cristina Maria

159.9

# Cuprins

Structura manualului .....	4
Dragul nostru elev .....	6
Ne reamintim din clasa a VI-a .....	7

## Unitatea I Autocunoașterea 9

Competențe specifice vizate: 1.1, 1.2.

1. Eu pot .....	10
2. Eu pot și fac .....	12
3. Eu pot, fac și am succes .....	14
4. Eu la vârsta provocărilor .....	16
5. Spun <b>Nu</b> violenței .....	18
6. Internetul în viața mea de zi cu zi .....	20
7. Momentul ECO .....	22
• Recapitulare .....	24
• Evaluare .....	27

## Unitatea II Dezvoltarea socio-emoțională 29

Competențe specifice vizate: 2.1, 2.2.

1. Diferențele individuale sau de grup în relațiile dintre noi .....	30
2. Gânduri, emoții, reacții în fața diversității .....	32
3. Empatia în dialog cu Diversitatea .....	34
4. Cooperarea și colaborarea, încredere, sprijin și respect reciproc .....	36
5. Comportamentul asertiv, pasiv, agresiv în comunicare .....	38
6. Comunicarea în limbajul asertivității .....	40
• Recapitulare .....	42
• Evaluare.....	45

## Unitatea III Managementul învățării 47

Competențe specifice vizate: 3.1, 3.2

1. Timpul – aliat sau dușman? .....	48
2. Cum îmi organizez spațiul de învățare .....	50
3. Cine învață câștigă! .....	52
4. Metode eficiente de învățare .....	54
5. Cum mă autoevaluez .....	56
6. Pot să devin expert în învățare .....	58
• Recapitulare .....	60
• Evaluare .....	63

## Unitatea IV Managementul carierei 65

Competențe specifice vizate: 4.1, 4.2.

1. Scopuri personale, pentru fete și băieți .....	66
2. Alegeri de familie – alegerile mele .....	68
3. Aspirațiile mele – între dorință și realizare .....	70
4. Vizită în lumea ocupațiilor .....	72
5. Biblioteca „Ocupațiilor” .....	74
6. Traseul meu spre destinația CARIERA .....	76
• Recapitulare .....	78
• Evaluare .....	81
• Recapitulare finală .....	83
• Evaluare finală .....	86



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

Organizarea conținutului permite crearea de relații cu celelalte discipline studiate.

## Structura manualului

### Pagina de prezentare a unității de învățare

**Unitatea III Managementul învățării**

**Numărul unității**: III

**Titlul unității**: Managementul învățării

**Titlurile lecțiilor**:

1. Timpul – aliat sau dușman?
2. Cum îmi organizez spațiul de învățare
3. Cine înțelege cel puțin
4. Metode eficiente de învățare
5. Cum mă motivez
6. Pot să devin expert în învățare

**Conținuturi**:

- ✓ Elemente de management al timpului: organizarea, planificarea
- ✓ Anchetă și opac în învățare
- ✓ Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare

**Competențe specifice**

### Pagini de lecție

**Titlul lecției**: 2 Cum îmi organizez spațiul de învățare

**Aplică**

**Descoperă! (experiență concretă de învățare)**

**Reflectează! (învățare reflexivă)**

**Află! (conținut științific)**

**Imagini corelate cu informațiile din text**

**PROIECTUL MEU (metode complementare de evaluare – portofoliu, proiect)**

**Evaluează**

**Mesaj pentru tine**

## Recapitulare

### Pagina Recapitulare

Recapitulare

1) **Recitește informațiile** de la rubrica A&B din lecțiile acestei unități. Formulază câte o întrebare referitoare la fiecare dintre temele date și pregătește un tabel asemănător cu cel de mai jos. Asigură-te că poți răspunde la întrebările scrise.

Autofacțurate Soluționare	Etichetă Soluționare	Abilități și activități Soluționare	Performanță și voron Soluționare
Prevede și apărăți în situații problematice Soluționare	Comportamente responsabile Soluționare	Comportamente responsabile Soluționare	Comportamente responsabile – Abilități față de resurse Soluționare

**Exemple de întrebări:**  
 Le ce te găsește un nivel ridicat al autofacțurii?  
 Cum îți poți face pe un elev să se simtă etichetat negativ?  
 Depășești sau prin călău colegi care să îți răspundă la întrebările voastre. Scrieți presunțele colegilor în tabel, în camera întrebării la care a răspuns fiecare. Răspundeți și voi la întrebările colegilor. După 15 minute, verificați la care întrebări ați primit răspuns. Voi la care întrebări ale colegilor ați răspuns?

2) **Realizați un proiect de clasă**, la alegere. Lușți hotărârea în urma unei negocieri la nivelul clasei.

**A. Dileme de etichetare.** Lucrați în grupe de 3-4 elevi. Aveți nevoie de 10 post-it-uri colorate. Cândți vă fi notat pe câte un post-it pe comportamente, pe accente în spatele umbrărilor etichetare: rezistență, deșert, ofensiv, discordanț, angajat, nepăsător, huz, rău, dăruie. Grupul la tablă poate fi scris în funcție de etichetă și discutat despre comportamentele spăite. Etichetă asemănător! Dacă deosebit! Apreciați ce a putut și ce a putut fi nepăsător, din punctul vostru de vedere, la fiecare comportament.

**De exemplu:**  
 Etichetă: rezistență  
 Comportament: Invazi la toate materialele/face toate temele în timpul în toate activitățile școlare.  
 Puncte: Acumulează informații și aplică orice învățare.  
 Negociază: Fără premeditare doar în școli, nu are activități.  
 Concluzii: Dacă o etichetă poate exprima cu acuratețe caracteristici ale unei persoane.

Creează și distribuie paranteze



**Abilitățile necesare.** Aveți nevoie de 7 foi A4. Mai întâi, scrieți pe fiecare foie câte o categorie de abilități:

- de comunicare;
- psihice;
- de explorare a mediului;
- de utilizare a computerului;
- artistice;
- sociale;
- de autocunoaștere.

Discutați în grupul clasei și notați pe fiecare foie nume ale elevilor din clasă care au dezvoltat respectivele abilități. Numele unui elev poate să fie scris pe mai multe foi. Elevul care propune numele unui coleg trebuie să argumenteze alegerea.

**De exemplu:** Așa am abilități de autocunoaștere pentru că și pot să mă gândesc în situații tensionate (deosebit de autocunoaștere).

Dacă pe ai terminat această activitate, scrieți din nou pe 7-foi categoriile de abilități. De această dată, fiecare elev se gândesc și abilități personale și trebuie dezvoltate și în care numele pe foie pot să fie folosite. Alegeți-le trebuie argumentate, de asemenea.

**De exemplu:** Ai trebuit să mi deosebit abilități sociale, întrucât să răspund și să mă integrez mai ușor într-un grup nou.

Creează și distribuie paranteze

## Evaluare sumativă

### Pagina Evaluare

Evaluare

Amal în tabelul următor. Puneți în funcție pentru a vă putea prezenta activitatea în clasă. Realizați un proiect asemănător.

1) **Notarea A (solidă) sau F (fals) în dreptul următoarelor afirmații (A – o alegere corectă)**

- Autofacțurate este convingerea că îți poți îndeplini sarcinile cu succes.
- Performanța înseamnă obținerea unor rezultate deosebite într-un anumit domeniu.
- Spăina nu este o formă de violență.
- Resursele pădurelor sunt nelimitate.

2) **Completez spațiile punctuate folosind cuvintele potrivite (A – o alegere corectă)**

- Deșertul trebuie colectat separat în vederea ...
- ... presupune un act nepăsător și înțelegerea din partea agresorului.
- Hărțuirea în mediul ... se numește cyberbullying.
- Etichetările au un efect ... asupra persoanei respective.

3) **Incorectarea răspunsurilor corecte (A – o alegere corectă)**

Cu cât se prezintă de posibilă de pe internet, e-mail ...

- și din datele personale.
- folosirea setării de siguranță.
- folosirea și pașii înțelegerea din partea agresorului.
- evită conversațiile cu persoane necunoscute.
- schimbă parolele periodic.

4) **Agăta următoarele activități în coloana corespunzătoare din tabelul de mai jos, conform modelului (A – o alegere corectă)**

COMPORTAMENTE RESPONSABILE	COMPORTAMENTE NERESPONSABILE
Folosirea unei imagini pentru a reprezenta un eveniment.	Invenția dispozitivelor în toate situațiile.

5) **Corelează neputrurile din coloana A cu cele din coloana B (A – o alegere corectă)**




A	B
a) Abilități de autocunoaștere	ii) Autentificarea
b) Abilități sociale	iii) Explicarea corectă
c) Abilități artistice	iv) Implicarea regulată
d) Abilități de comunicare	v) Explicarea prin pictură

6) **Scrie un eseu, de 5-10 rânduri, cu titlul Sunt produsentec.**  
 În elaborarea lui, trebuie să urmărești următoarele aspecte: (A – un aspect)

- Schimbările la nivel fizic
- Schimbările la nivel emoțional
- Abilitățile tale
- Activitățile pe care le faci

7) **Explică-ți în 5-10 rânduri, opinia în legătură cu importanța recidării, având în vedere:**

- Formularea unei opinii (A – 1)
- Două argumente care să susțină opinia (B – 2)
- Concluzia (A – 1)

Creează și distribuie paranteze

### Autoevaluare

**Autoevaluare**

Am adunat  
 Cel mai bine mi-am descurcat la  
 Mai am de învățat  
 Cel mai greu mi-a fost să  
 Îmi propun să

## Varianta digitală



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

Toate acestea au obiectivul de a aduce un plus de valoare cognitivă. Paginile din manual pot fi vizionate pe desktop, laptop, tabletă, telefon, oferind o experiență excelentă de navigare. Navigarea în varianta digitală permite parcurgerea manualului și revenirea la activitatea de învățare precedentă.

### AMII static



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

### AMII animat



Cuprinde animații sau filme.

### AMII interactiv



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

## Dragul nostru elev,

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

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

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

Îți urăm succes!

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

- 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
  - 1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității
  - 1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață
- 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
  - 2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup
  - 2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare
- 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
  - 3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
  - 3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare
- 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**
  - 4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață
  - 4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar



# Ne reamintim din clasa a VI-a

- 1 În casetele de mai jos, sunt exemple de teme abordate anul trecut în orele de *Consiliere și dezvoltare personală*. Formați grupe de 3–4 elevi, apoi formulați câte un enunț pentru fiecare temă. Scrieți ideile voastre pe o foaie de flipchart sau pe mai multe foi A4. Afișați-le și organizați un „Tur al galeriei”, ca să vedeți ce au scris și colegii voștri. Discutați în grupul clasei.

atitudinea mea față de mine

starea de bine a unei persoane

depășirea situațiilor dificile

activitate și odihnă

criterii de alegere a unei cariere

reguli în comunicarea virtuală

relația dintre gânduri, emoții, comportamente

învățarea în afara școlii

ce știu despre cum învăț mai bine

ce ar trebui să știu despre ocupații

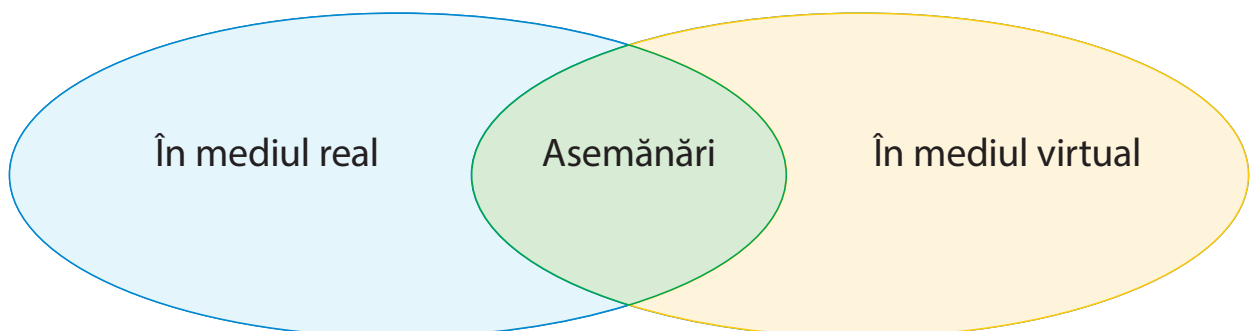
- 2 Gândește-te la parcursul tău din clasa a VI-a, la transformările fizice, dar și la modificările la nivel personal în ceea ce privește modul în care comunică, felul în care relaționezi cu ceilalți, motivația ta pentru învățare, atitudinea față de tine, interesele și aspirațiile tale etc. Apoi completează enunțurile:

- *Sunt mulțumit/mulțumită pentru că în anul trecut ...*
- *Mă nemulțumește că anul trecut ...*
- *Ceva ce aș vrea să continui și anul acesta este ...*
- *Ceva ce aș vrea să fac diferit anul acesta este ...*



- 3 **Lucrați în perechi.** Identificați asemănări și deosebiri între comunicarea în mediul real și cea în mediul virtual. Notați-vă ideile într-o diagramă Venn. Comparați răspunsurile voastre cu ale colegilor.

## Comunicare



4 Citește cu atenție situațiile date și completează tabelul cu informații despre tine.

Situația	Ce îmi trece prin minte? (gând)	Ce simt? (emoție)	Ce fac? (comportament)
<i>Un coleg îmi spune că hainele mele nu sunt de firmă.</i>			
<i>Am obținut o notă mică la un test, deși mă așteptam la un rezultat bun.</i>			
<i>Am câștigat un concurs pentru care m-am pregătit foarte mult.</i>			

- Compară răspunsurile tale cu ale colegilor.

5 **Unde și ce înveți?** Scrie cel puțin trei exemple pentru fiecare context dat: la școală, în familie, pe stradă, în excursie.

6 Scrie două reguli pe care le respecti pentru a învăța eficient.

7 Gândește-te la cel puțin trei ocupații despre care crezi că ți s-ar potrivi, apoi explică alegerile făcând referire la calitățile personale și la aptitudinile tale.

#### De exemplu:

*Mi s-ar potrivi să fiu ... , pentru că ... .*

- Puteți face referire și la alți colegi, susținând alegerea cu un argument.

*Cred că lui ... i s-ar potrivi să fie ... , pentru că ... .*

8 Căutați în ziare sau pe internet oferte de muncă. Citiți cu atenție cerințele fiecărui post și apreciați dacă ați fi un candidat bun.



1. Eu pot
2. Eu pot și fac
3. Eu pot, fac și am succes
4. Eu la vârsta provocărilor
5. Spun *Nu* violenței
6. Internetul în viața mea de zi cu zi
7. Momentul ECO



### Conținuturi:

- ✓ Autoeficacitate. Etichetări.
- ✓ Abilități și activități.
- ✓ Performanță și succes.
- ✓ Provocări și oportunități.
- ✓ Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți.
- ✓ Comportamente responsabile.
- ✓ Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții.
- ✓ Internetul, rețelele sociale și viața zilnică.
- ✓ Atitudini față de resurse și reciclare.

## Descoperă!

Micul Gând Pozitiv „Eu Pot!” s-a hotărât într-o zi să încerce să schimbe lumea. Așa i-a venit lui deodată și a mers, repede, repede, să se sfătuiască cu celelalte gânduri.

- Ce zici, a întrebat el primul gând pe care l-a întâlnit, mergi cu mine să schimbăm lumea?
- Nu pot! a strigat acesta și s-a îndepărtat repede, repede.
- Dar tu – a oprit Micul Gând Pozitiv un alt gând – tu vrei să mă însoțești afară, în lumea lucrurilor făcute?
- Nu vreau! s-a strâmbat și acesta și l-a privit cu superioritate...
- Vrea totuși cineva? a strigat Micul Gând Pozitiv cu un pic de descurajare în glas – se cuvine să o spunem...
- Nu știu! a auzit în spate o voce.
- Nu cred! s-a aplecat spre el un gând ce tocmai trecea pe acolo...

Micul Gând Pozitiv a lăsat capul în jos. Dacă toate aceste gânduri nu intenționau să schimbe lumea, ce rost avea să mai încerce? Tocmai își propusese să facă cale îndoarsă, când s-a auzit strigat:

— „Eu Pot!”, așteaptă-mă!

S-a întors și a văzut-o pe doamna Speranță – profesoara lui.

— Bună dimineața! a salutat-o el respectuos. Dar de ce m-ați strigat „Eu pot!”?

— Ai uitat? Acesta este numele tău!... Ai stat prea mult în preajma gândurilor negative și ți-ai uitat numele, a zâmbit profesoara.

— Așa este! a strigat râzând Micul Gând Pozitiv. Eu Pot! Eu Pot! Eu Pot! Eu Pot să schimb lumea!

Fragment din *Puterea Micului Gând Pozitiv (poveste pentru cei mici și cei mari)*, de Ion-Ovidiu Pănișoară

## Reflectează!

- Ce te face să crezi că ești sau încă nu ești capabil să faci anumite lucruri?
- Care sunt gândurile care te pot împiedica să obții ceea ce îți dorești?
- La cine apelezi când ai nevoie de încurajare?

## Află!

Convingerea ta că poți obține un anumit rezultat, că îți poți mobiliza resursele interioare necesare îndeplinirii cu succes a sarcinilor pe care le ai, poartă numele de **autoeficacitate**.

Un nivel ridicat al autoeficacității te ajută să îți stabilești scopuri mai înalte, să depui mai mult efort pentru a le atinge, să fii mai optimist, să ai rezultate școlare mai bune. Pe de altă parte, autoeficacitatea scăzută te demotivează, vei evita sarcinile mai dificile, îți vei stabili scopuri mai mici, vei fi mai pesimist, te vei simți mai stresat.

**Etichetările**, adică acele tendințe de a descrie o persoană printr-un singur cuvânt (de exemplu: ești „bun”, „prost”, „leneș”, „deștept” etc.), ignorând toate celelalte aspecte despre ceea ce știe, ce poate sau ce face cineva, au un efect nociv asupra autoeficacității. O **etichetă negativă** lipită cuiva îl face să simtă durere și tristețe, să se considere lipsit de valoare, să creadă că nu poate, și astfel să nici nu mai încerce. Chiar și o **etichetă pozitivă** dăunează, în sensul că persoana poate să nu mai depună suficient efort pentru a rezolva o anumită sarcină, bazându-se pe faptul că i s-a spus mereu că este, de exemplu, „deștept”.

Este important să îți dezvolți nivelul autoeficacității, și poți face asta reflectând asupra succeselor tale anterioare, realizând, cu pași mici, lucrurile pe care dorești să le faci, solicitând sprijin emoțional din partea familiei și a prietenilor, având un model demn de urmat și eliminând etichetările negative.

**DA,  
POȚI!**

## Află!

**Autoeficacitatea** se dezvoltă de-a lungul vieții, pe măsură ce dobândești noi abilități, obții rezultate bune în situații dificile, obții succese care îți sunt recunoscute și apreciate, ești încurajat de persoane semnificative pentru tine.

## Aplică!

1 Transcrie, pe o coală A4, următoarele fraze și completează-le. Pune fișa în **portofoliu**.

- *Eu pot să ...* .
- *Eu nu pot încă să ...* .
- *Aș avea de îmbunătățit la mine ...* .
- *Pașii pe care îi voi urma pentru a obține o schimbare sunt ...* .

2 Transcrie tabelul pe caiet și bifează în dreptul coloanelor **Da** sau **Nu**, după cum te regăsești în afirmațiile din prima coloană!

În general, cred despre mine că ...	Da	Nu
Pot face situațiilor, datorită abilităților pe care le am.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pot să identific modalități prin care să obțin ceea ce vreau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pot să îmi rezolv problemele, dacă depun efortul necesar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nu-i etichetez pe cei din jurul meu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 Realizează un poster despre o persoană care constituie un model demn de urmat pentru tine. Afișează-l în clasă, într-un loc vizibil, alături de cele ale colegilor tăi.

## Evaluează!

1. Cum îți apreciezi nivelul autoeficacității?
2. Ce ai aflat despre etichetări?

## Mesaj pentru tine

*Ceea ce poți realiza reprezintă rezultatul propriilor tale gânduri. Alege să gândești pozitiv despre tine, încurajează-te și apreciază-te pentru fiecare reușită, oricât de mică ar părea!*



## PROIECTUL MEU

Realizează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*, cu titlul *EU*, pe care îl vei completa pe măsură ce parcurgi temele din această unitate și pe care îl vei adăuga la **portofoliu**. Creează o copertă potrivită.

Pe prima pagină, notează 10 afirmații pozitive despre tine.



## 2

# Eu pot și fac

### Descoperă!

Realizează o reclamă cu titlul:  
*Toată lumea caută pe cineva ca mine!*

Ai nevoie de o coală A4, creioane colorate, carioci sau markere.

Describe-ți calitățile, punctele forte, abilitățile, activitățile de orice fel (școlare, sportive, artistice) la care ești bun și care îți aduc satisfacții. Poți folosi desene reprezentative, sloganuri, logouri.

### Fii creativ!

La final, afișează reclama pe peretele clasei, alături de cele ale colegilor tăi.



### Reflectează!

- Cum te-ai simțit făcând acest exercițiu?
- Te gândești la tine ca la o persoană valoroasă?
- Ți-a fost ușor să îți identifiți abilitățile?
- Ce abilități ai vrea să dezvolti la tine?

### Află!

**Abilitățile** sunt capacitățile tale de a face cu ușurință anumite lucruri, de a executa rapid și precis anumite sarcini. Abilitățile nu sunt înnăscute, ele se dobândesc treptat, prin exersare, pe măsură ce desfășori diverse **activități**.

La vârsta preadolescenței, abilitățile de viață pe care e util să le dezvolti, pentru a te adapta eficient la mediul în care trăiești, le includ pe cele:

- *de comunicare* – exprimarea eficientă verbală și scrisă;
- *practice* – de exemplu, folosirea diverselor obiecte și aparate;
- *de explorare a mediului* – de exemplu, folosirea mijloacelor de transport în comun, mersul la cumpărături;
- *de utilizare a computerului*;
- *artistice* – de exemplu, exprimarea prin dans, artă;
- *sociale* – de exemplu, integrarea în grup, spiritul de echipă, cooperarea, respectarea regulilor sociale, soluționarea conflictelor;
- *de autocunoaștere* – de exemplu, exprimarea și controlul emoțiilor, răbdarea, puterea de concentrare, perseverența, autocontrolul, capacitatea de ascultare.

Preadolescența este vârsta la care se conturează personalitatea și este cea mai potrivită pentru dezvoltarea cât mai multor abilități, care îți vor mări șansele de a avea succes, pe viitor, în toate domeniile vieții tale.

De aceea, pentru a te dezvolta armonios, este important să desfășori cât mai multe activități, din domenii cât mai variate.



## Aplică!

- 1 Redactează un e-mail către cel mai bun prieten al tău, cu subiectul *Cum am devenit bun la ...*. Descrie activitatea la care ești priceput și ce ai făcut pentru a ajunge la nivelul la care te afli. La final, oferă-i câteva sugestii de activități care l-ar putea ajuta să se dezvolte într-un anumit domeniu.
- 2 Copiază tabelul pe o coală și evaluează-ți nivelul abilităților de autocunoaștere. Adaugă fișa la **portofoliu**.



Abilitatea	În foarte mare măsură	În mare măsură	În mică măsură
Sunt un bun ascultător.			
Știu să accept atunci când pierd.			
Învăț din propriile greșeli.			
Manifest răbdare în majoritatea situațiilor.			
Sunt perseverent.			
Mă concentrez ușor în timpul activităților.			
Dau dovadă de autocontrol.			

- 3 **Lucrați în perechi.** Împărtășește cu colegul tău de bancă una-două abilități pe care ai avea nevoie să le dezvolți. Concepeți împreună un plan concret care vă poate ajuta să atingeți acest scop. Vă puteți folosi de exemplul din tabelul de mai jos.

Abilitatea	Ce dificultăți am?	Ce pot să fac?	Când voi face?
<i>Exprimarea verbală</i>	<i>Am un vocabular insuficient dezvoltat.</i>	<i>Citesc 5 pagini.</i>	<i>Zilnic</i>

## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre abilitățile tale?
2. Ce activități îți propui să desfășori pentru a le îmbunătăți?

## Mesaj pentru tine

*Exersarea este esențială pentru a dobândi precizie și rapiditate în tot ceea ce faci. Cu cât vei avea mai multe abilități, cu atât încrederea în tine va spori și îți vei dezvolta autoeficacitatea!*

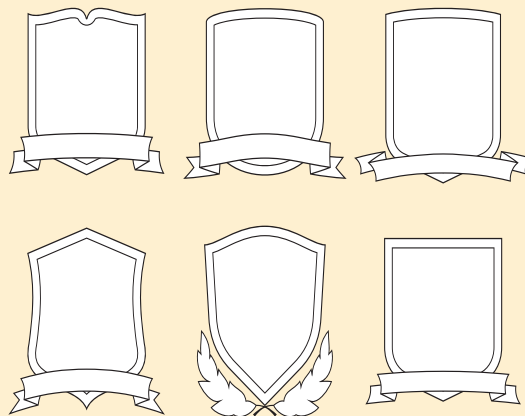
## PROIECTUL MEU

Completează a doua pagină a *Jurnalului* cu o scrisoare către tine, prin care te încurajezi să perseverezi pe drumul dobândirii unor noi abilități.

## Descoperă!

Formați o echipă de succes! Împărțiți-vă în grupe de câte 4 colegi. Aveți nevoie de o coală de bloc de desen, creioane colorate, pixuri. Desenați pe coală un blazon și împărțiți scutul în patru cadrane. Fiecare dintre voi are de reprezentat într-un cadran o activitate care i-a adus succes sau chiar performanță. Analizați apoi cele patru desene, concepeți în grup definițiile succesului și performanței și notați-le pe panglica blazonului.

La final, realizați o *Galerie a performanței*, prin afișarea tuturor lucrărilor pe un perete al clasei.



## Reflectează!

- Care sunt resursele personale pe care le-ai folosit într-o activitate care ți-a adus succes?
- Care sunt abilitățile de care are nevoie o persoană pentru a face performanță?
- Cât efort ești dispus să depui într-o activitate care îți place pentru a obține un anumit rezultat?



## Află!

A face **performanță** înseamnă a obține rezultate deosebite într-un anumit domeniu. Asociem în general acest cuvânt cu talentul și credem, în mod eronat, că performanța este rezervată doar celor ce îl au.

De fapt, pentru a performa în domeniul care te pasionează, este nevoie, pe lângă potențialul pe care le îl ai, de motivație și de perseverență.

Motivația se referă la dorința de a face anumite activități și la stabilirea unor scopuri de atins, pe termen scurt și pe termen lung. Pentru îndeplinirea lor e nevoie de perseverență, adică de a depune efort constant, de a avea răbdare, de a fi disciplinat, de a nu te lăsa descourajat de obstacole. Să te pregătești un anumit număr de ore pe zi, în fiecare zi, pentru ceva care te pasionează înseamnă să fii perseverent.

În drumul către performanță poți avea uneori succes, alteori te poți lovi de eșec.

**Succesul** înseamnă reușită, dovada că te afli pe drumul potrivit. Amintirea momentelor anterioare de succes te poate ajuta în momentele în care întâmpini dificultăți și îți crește autoeficacitatea.

Convingerea că poți avea succes, dorința de a reuși, concentrarea totală a atenției asupra activității pe care o faci, activarea tuturor resurselor fizice și psihice în timpul activității contribuie la obținerea de performanțe mai înalte.

După cum spunea celebrul inventator american Thomas Edison: „Geniul e 1% inspirație și 99% transpirație”.



## Aplică!

- 1 Realizează pe o coală un desen asemănător cu imaginea alăturată. Așază frazele de mai jos pe cărțile corespunzătoare, în ordinea pe care o consideri potrivită. Adaugă fișa în **portofoliu**.
  - Nu vreau să fac.
  - Nu pot să fac.
  - Cum aș putea să fac?
  - Voi face.
  - Pot să fac.
  - Vreau să fac.
  - Voi încerca să fac.
- 2 Fă o analiză a săptămânii trecute din perspectiva performanțelor pe care urmărești să le obții, răspunzând la următoarele întrebări.
  - Care sunt succesele mele din această săptămână?
  - Pentru ce anume sunt mândru de mine?
  - Ce am învățat?
  - Ce aș putea să fac diferit săptămâna viitoare?
- 3 Planifică-ți succesul! Completează un tabel de tipul celui de mai jos.



Scopurile mele	Activități pe care le voi face	Termene de realizare

## Evaluează!

1. Ce înseamnă pentru tine succes? Dar performanță?
2. Ce te-ar ajuta în atingerea scopurilor tale?

## Mesaj pentru tine

*Sărbătorește-ți micile succese! Te vei simți mai motivat să depui efort în continuare, până la obținerea performanței!*

## PROIECTUL MEU

Pe a treia pagină a *Jurnalului*, scrie povestea ta de succes în 20 de rânduri.



## Descoperă!

- ✓ Toți băieții din clasa mea au crescut, doar eu am rămas cel mai mic de înălțime.
- ✓ Mi se pare că toată lumea se uită la coșurile mele de pe față, de aceea mi le acopăr cu un strat gros de fard.
- ✓ Port tricouri largi, pentru că mă simt stânjenită de corpul meu.
- ✓ Da, mai trântesc ușa de la camera mea, pentru că vreau să fiu lăsat în pace de părinți. Ei nu mă înțeleg deloc și mă tratează de parcă aș fi tot un copil.



## Reflectează!

- Ți se întâmplă și ție să te compari cu cei din jurul tău?
- Te regăsești în vreunul dintre aspectele prezentate?
- Ce emoții însoțesc declarațiile de mai sus?



## Află!

Preadolescența (10–11 ani și 14–15 ani) este perioada de vârstă în care au loc cele mai mari transformări, atât fizic, cât și emoțional.

Cele mai evidente între **schimbările** pe care le observi sunt cele la **nivel fizic**, care includ creșterea intensă în înălțime și greutate, dezvoltarea musculaturii, creșterea forței, a vitezei și a rezistenței, dar și apariția acneei, a mirosurilor corporale, a pilozității.

Fiecare are propriul său ritm de creștere.

La **nivel emoțional**, evenimentele sunt trăite mai intens, crește abilitatea de a exprima în cuvinte emoțiile și sentimentele, apar dispozițiile schimbătoare, apare dorința de independență, crește nevoia de intimitate. Te poți simți uneori confuz, singur și neînțeles, alteori iritat și tensionat.

Toate aceste schimbări, care te pregătesc pentru etapele viitoare ale vieții, fac ca această vârstă să aducă cu sine atât **oportunități**, cât și **provocări**.

Creșterea creierului, dezvoltarea gândirii și a limbajului la pubertate fac ca această perioadă să ofere cele mai multe **oportunități** privind învățarea de noi abilități, dezvoltarea de competențe în domenii cât mai diverse, dezvoltarea relațiilor sociale.

Pe de altă parte, adaptarea la schimbările fizice și emoționale care se produc, la cerințele tot mai mari din partea școlii, presiunile din partea grupului, constituie **provocări** cărora trebuie să le faci față.

## Află!

Din dorința de a fi acceptați, pentru a încerca să țină sub control emoțiile negative, din cauza implicării insuficiente în activități diverse, din revolta față de controlul părinților, preadolescenții pot fi atrași ușor către comportamente de risc, cum ar fi fumatul, consumul de alcool și droguri, hărțuirea, dependența de rețelele sociale.

Cunoașterea caracteristicilor etapei de dezvoltare în care te afli, dezvoltarea abilităților de gestionare eficientă a emoțiilor, implicarea în activități cât mai variate, menite să îți crească încrederea în tine, alegerea unui grup potrivit de prieteni, te pot ajuta să eviți situațiile de risc și să dezvolți un stil de viață sănătos.

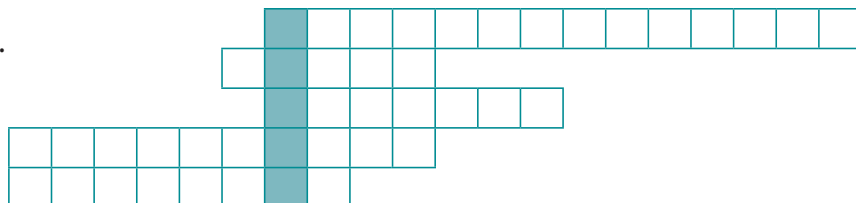


## Aplică!

1 Apreciază, pe o scală de la 1 la 10, cât de sănătos este stilul tău de viață în prezent. Notează pe o fișă comportamentele sănătoase pe care ar fi de dorit să le adopți pentru a crește nota obținută. Fă un plan concret pentru a dobândi unul dintre ele. Adaugă fișa la **portofoliu**. ✓

2 Copiază și completează integrama pe caiet.

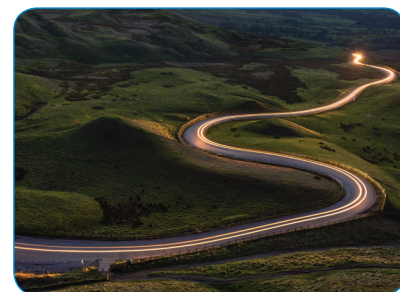
- Perioadă de vârstă numită și pubertate.
- Consumul de tutun, comportament de risc care apare la preadolescenți.
- Hărțuire repetată a unei persoane.
- Provocată de numărul excesiv de ore petrecut în mediul virtual.
- Dobândire de cunoștințe și deprinderi.



3 Lansează în școala ta, împreună cu colegii de clasă, o campanie de conștientizare a efectelor negative ale alcoolului. Realizați postere, desene, sloganuri, colaje. Afișați-le pe holurile școlii, într-un loc cât mai vizibil.

## Evaluează!

1. Care este cea mai mare provocare a acestei vârste pentru tine?
2. Dar cea mai mare oportunitate?



## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul* cu desenul unui drum între copilărie și adolescență. Marchează locul în care te găsești acum.

## Mesaj pentru tine

*Fiecare dintre noi are propriul ritm de creștere și transformare. Mai repede sau mai încet, te îndrepti cu pași nesiguri spre cea mai frumoasă perioadă a vieții tale!*

**Descoperă!**

✓ Joacă cu colegii tăi jocul *Trece linia dacă ... !*

Desenați cu creta o linie pe podeaua sălii de clasă și așezați-vă cu toții de aceeași parte a acesteia. La auzul unei afirmații, treceți peste linie dacă vi se potrivește, sau rămâneți pe loc, dacă nu. Uitați-vă în jur pentru a observa cine se află de aceeași parte a liniei împreună cu voi.

- Ai fost vreodată jignit.
- Ai lovit vreodată pe cineva.
- Cineva te-a ironizat în mod repetat.
- Cineva a răspândit zvonuri despre tine.
- Ai fost lovit de cineva.
- Ai fost martor la o bătaie între colegi.
- Ți s-a pus o poreclă care te deranjează.
- Ai spus ceva cu intenția de a răni pe cineva.
- Ai intervenit vreodată în conflictul dintre alte persoane.
- Cineva ți-a luat un obiect fără permisiunea ta.

**Reflectează!**

- Crezi că violența e vreodată necesară?
- Ce forme ale violenței ai observat că se manifestă cel mai des?
- Care sunt, în opinia ta, metodele prin care ar putea fi prevenită și oprită violența?

**Află!**

**Violența**, ca formă de manifestare a **agresivității** umane, afectează profund sănătatea individului și starea de bine. Fie că vorbim de **violență verbală** (prin insultare, poreclire, răspândire de zvonuri și minciuni, batjocură, tachinare, amenințare), **emoțională** (prin excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup, ridiculizare) sau **fizică** (prin lovire, împingere, ciupire, distrugere de obiecte), violența reprezintă un fenomen cu efecte psihologice negative asupra victimelor.

Dacă violența se produce cu intenție, în mod repetat, și există un dezechilibru de forțe între agresor și victimă, atunci vorbim de o formă de abuz, numită **bullying** (în limba engleză *to bully* – „a intimidă, a teroriza”).

Printre cele mai întâlnite **cauze** ale agresivității, violenței și bullying-ului se numără: experimentarea abuzului sau a neglijării în familie, expunerea copilului la violență în familie, școală și comunitate, nivelul scăzut al stimei de sine, influența celor din jur.

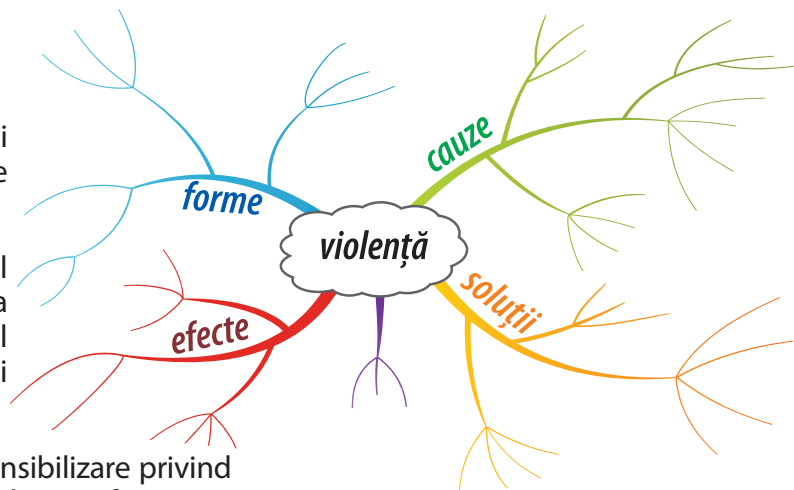
Implicarea martorilor care asistă la scene de violență, solicitarea ajutorului părinților și profesorilor sunt primii pași spre găsirea unor **soluții** de oprire și prevenire a violenței.

Pe termen lung, pentru a nu te găsi nici în postura de agresor, nici în cea de victimă, **soluțiile** se referă la formarea comportamentelor prosociale, a abilităților de dezvoltare și menținere a unor relații sănătoase. Aceste abilități presupun gestionarea emoțiilor (inclusiv descărcarea furiei într-o formă acceptabilă social), comunicarea eficientă, strategii de soluționare a conflictelor, autoapreciere adecvată, solicitarea și oferirea ajutorului.

Un mediu social non-violent, caracterizat de cooperare și colaborare, constituie o premisă a dezvoltării unui stil de viață sănătos.

## Aplică!

- 1 Realizează un portret al agresivității. Poți folosi cuvinte, desene, imagini, decupaje din ziare și reviste. Pune fișa la **portofoliu**.
- 2 **Lucați în perechi.** În echipă cu colegul tău de bancă, realizați o hartă mentală a noțiunii de *violență*. Puteți folosi modelul din imaginea alăturată. Comparați-o apoi cu cele ale colegilor voștri.
- 3 Inițiați în școala voastră o campanie de sensibilizare privind bullying-ul, intitulată *Așa se simte bullying-ul ...*. Confectionați pliante și postere care să cuprindă desene create de voi ale emoțiilor simțite de victime (durere, tristețe, teamă, furie) și mărturii ale celor care au experimentat astfel de situații (desenul din dreapta). Distribuți produsele colegilor voștri de la alte clase.
- 4 Faceți, la nivelul clasei, câteva propuneri de activități menite să îmbunătățească relațiile dintre voi (de exemplu, să faceți o excursie, să organizați o petrecere a clasei etc.). Odată ce ați agreat cu toții propunerile, concepeți un plan concret de realizare a lor și puneți-l în aplicare. Monitorizați, de-a lungul perioadei de realizare a acestuia, numărul incidentelor violente produse între voi. La final, trageți o concluzie, în funcție de rezultate.



Ce ne propunem	Când vom face

## Evaluează!

1. Ce poți face pentru a opri bullying-ul?
2. Ce te ajută să menții relații sănătoase?

## Mesaj pentru tine

*Uneori, un cuvânt doare mai mult decât o lovitură. Acordă atenție vorbelor și faptelor tale și tratează-i întotdeauna pe ceilalți așa cum ți-ai dori să fii tratat de ei.*



## PROIECTUL MEU

Pe această filă din Jurnal, creează o imagine a ta, reprezentativă pentru afirmația *Spun NU violenței*.

## Descoperă!

- ✓ Formați grupe de câte 4–5 colegi, astfel încât întreaga clasă să fie împărțită în 6 echipe. Fiecare echipă va alege un număr de la 1 la 6, fără ca acestea să se repete. Sarcinile de lucru ale fiecărei echipe sunt prezentate mai jos.

Echipa 1. **Describe** principalele activități pe care cei de vârsta voastră le au în mediul virtual.

Echipa 2. **Compară** programul unei zile petrecute on-line cu cel al unei zile petrecute off-line.

Echipa 3. **Asociază** activitățile de pe net cu timpul alocat acestora.

Echipa 4. **Analizează** beneficiile și riscurile utilizării internetului.

Echipa 5. **Aplică** un set de recomandări pentru navigarea în siguranță pe internet.

Echipa 6. **Argumentează** importanța respectării unor reguli de comunicare pe rețelele de socializare.

- ✓ La final, alegeți-vă câte un reprezentant care să prezinte în fața întregii clase rezultatele proiectului de grup.

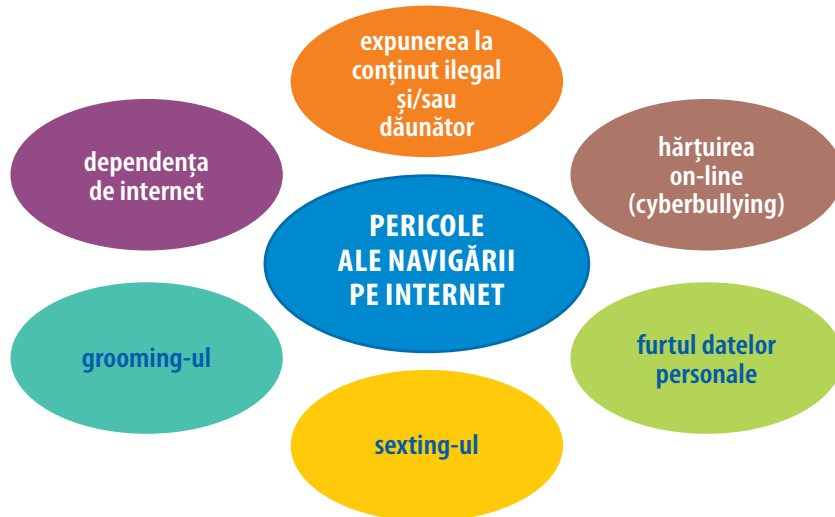
## Reflectează!

- Folosești zilnic internetul? Dacă da, câte ore pe zi?
- Care sunt principalele tale activități on-line?
- Ți s-a întâmplat să fii ținta unui atac pe internet?
- Ce reguli respecți privind navigarea în siguranță în mediul virtual?
- Cum îți apreciezi stilul de viață din perspectiva timpului alocat jocurilor video și rețelelor de socializare?



## Află!

Dezvoltarea noilor tehnologii a adus schimbări semnificative în viața noastră zilnică. Fie că folosim smartphone-ul, tableta sau computerul, ne conectăm cu toții la mediul on-line, pentru a avea acces la știri, divertisment, resurse educaționale sau la diferite grupuri. Internetul este o resursă uriașă, cu multe **beneficii**, care ne oferă oportunități de informare, dezvoltare, comunicare și exprimare, ne aduce o lume întreagă mai aproape printr-o simplă accesare. Aduce, totodată, și riscuri, pe care, pentru a le putea evita și pentru a avea un stil de viață sănătos, e de dorit să le cunoaștem.



## Află!

Jignirea repetată a unei persoane, folosind cuvinte batjocoritoare, porecle, imagini modificate, publicarea unor filme sau fotografii fără consimțământul persoanei, furtul de parole în scopul postării de mesaje în numele altcuiva, constituie doar câteva exemple de moduri în care are loc **hărțuirea on-line (cyberbullying-ul)**.

**Sexting-ul** se referă la transmiterea de mesaje sau imagini cu conținut sexual, de obicei prin intermediul telefonului mobil. Ademenirea copiilor (**grooming**) pe internet este un comportament inițiat de adulți, de cunoaștere treptată a copilului, în scopul abuzării acestuia.

Pentru a te proteja, folosește setările de siguranță ale rețelelor sociale, păstrează secrete parolele, nu dezvălui date personale. Dacă ești deranjat de o persoană, blochează-o și raportează persoana. Apelează la sfatul părinților și profesorilor când te afli într-o situație de pericol.

## Aplică!

- 1 Transcrie pe caiet următoarele afirmații și notează în dreptul lor A (adevărat) sau F (fals), după cum sunt ele adevărate sau nu pentru tine:
  - a. Aleg numai website-uri potrivite vârstei mele.
  - b. Am un profil public pe o rețea socială.
  - c. Folosesc setările de siguranță.
  - d. Sunt atent la ceea ce postez.
  - e. Nimeni nu știe ce parole folosesc.
  - f. Nu postez informații personale.
  - g. Folosesc un limbaj decent.
  - h. Anunț un adult când ceva/cineva mă deranjează pe internet.
  - i. Nu mă întâlnesc neînsoțit cu persoane cunoscute on-line.
- 2 Documentează-te și întocmește o listă cu adrese de website-uri de resurse educaționale (de exemplu, dicționare, enciclopedii, referate etc.) pe care le poți folosi în învățare.
- 3 **Lucrați în perechi.**  
Împreună cu colegul tău de bancă, întocmiți o listă a efectelor negative ale dependenței de internet. Prezentați-le clasei. Completați-vă reciproc cunoștințele.



## Evaluează!

1. Ce ai aflat despre riscurile navigării pe internet?
2. Ce ai aflat despre cum te poți proteja de riscuri?

## Mesaj pentru tine

*Ai grijă de imaginea pe care ți-o creezi on-line! Amintește-ți că internetul este un loc public și nu posta lucruri care ți-ar putea dăuna pe viitor!*

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul* cu desenul unui laptop sau al unui telefon mobil. Pe ecranul acestuia, notează un mesaj care să-ți amintească că internetul trebuie folosit în mod responsabil.

## Descoperă!

✓ Joacă cu colegii tăi jocul *Ridică-te/Stai jos!* Profesorul va citi, pe rând, informațiile de mai jos. La auzul fiecărei afirmații, ridicați-vă în picioare dacă sunteți de acord cu ea. Dacă nu sunteți de acord, rămâneți așezați.

- Calitatea mediului este importantă pentru mine.
- Reciclarea este o pierdere de timp.
- Nu are rost să reciclez, atât timp cât foarte puțini oameni o fac.
- Fiecare consumator poate opri risipa de resurse.
- Reciclarea ajută cu adevărat la protejarea mediului.
- Cred că am o responsabilitate față de mediul în care trăiesc.
- Ambalajele de unică folosință ar trebui interzise prin lege.



## Reflectează!

- Cât de importantă este pentru tine calitatea mediului în care trăiești?
- Care sunt atitudinile tale referitoare la reciclare și resurse?
- Care sunt comportamentele tale responsabile față de mediu?



## Află!

**Calitatea mediului** în care trăiești se reflectă în mod direct asupra calității vieții tale și a stilului tău de viață. Miliarde de oameni consumă în fiecare zi **resursele** limitate ale Pământului și produc cantități impresionante de deșeuri, care ocupă spații importante și poluează apa, aerul și solul.

**Reciclarea deșeurilor** este una dintre soluțiile la problemele de mediu cu care omenirea se confruntă în prezent. Prin reciclare se redau către consum produse utile, pentru fabricarea cărora nu se mai consumă alte resurse. Se economisesc astfel resursele naturale, se reduc spațiile necesare depozitării deșeurilor, se reduce numărul poluanților, se protejează habitatele naturale, se reduc riscurile asupra sănătății noastre și a mediului, se creează locuri de muncă.

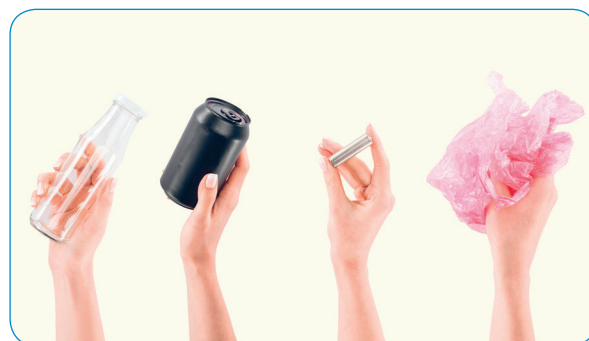
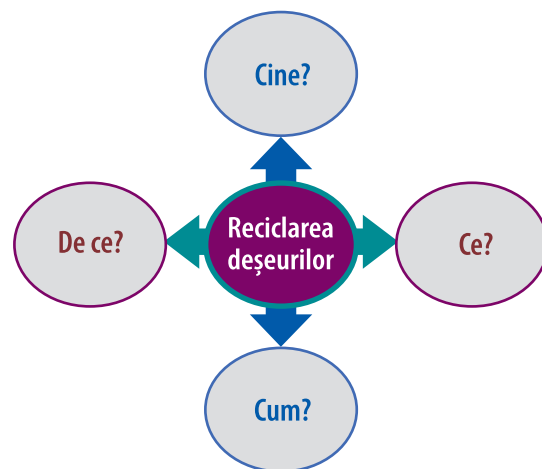
A te comporta **responsabil față de mediu** înseamnă a reduce consumul inutil de resurse și a colecta selectiv deșeurile în vederea reciclării lor, contribuind astfel la o dezvoltare durabilă. Dacă fiecare dintre noi face un gest mic în acest sens, vom obține schimbări mari.





## Aplică!

- 1 Copiază pe o coală schema alăturată și completează răspunsurile tale în dreptul fiecărei întrebări. Compară răspunsurile tale cu cele ale colegului de bancă. Adu-gă fișa la **portofoliu**.
- 2 Scrie pe un post-it un mesaj pentru copiii din școala ta, prin care să îi sensibilizezi cu privire la colectarea, respectiv reciclarea deșeurilor. Lipește mesajul alături de cele ale colegilor tăi pe o coală de flipchart și expuneți-o pe holul școlii.
- 3 Împreună cu colegii de clasă redactați o scrisoare către primarul din localitatea voastră. Prezentați care sunt, în opinia voastră, principalele probleme legate de calitatea mediului și faceți 2–3 propuneri de îmbunătățire. Rugați-l pe dirigintele clasei să înmâneze scrisorile voastre reprezentantului Consiliului Local în Consiliul de Administrație al școlii voastre.
- 4 De Ziua Pământului (22 aprilie) sau într-o zi din săptămâna „Școala Altfel”, organizați un concurs de costume confecționate din materiale reciclabile.



## Evaluează!

1. Ce ai aflat despre calitatea mediului în care trăiești?
2. Ce ai aflat despre reciclarea deșeurilor?

## Mesaj pentru tine

Începe de **azi** să reduci consumul inutil, pentru a putea beneficia și **mâine** de resursele planetei!

## PROIECTUL MEU

Pe ultima pagină a *Jurnalului* acestei unități de învățare, scrie un mesaj, de 5–10 rânduri, din partea ta ca bunic(ă) pentru nepoții tăi, în care să te referi la comportamentele tale responsabile față de mediu, care au contribuit la menținerea mediului curat în care ei trăiesc.



# Recapitulare



1 **Recitiți informațiile** de la rubrica *Află* din lecțiile acestei unități. Formulați câte o întrebare referitoare la fiecare dintre temele date și notați-le într-un tabel asemănător cu cel de mai jos. Asigurați-vă că știți răspunsurile la întrebările scrise.



Autoeficacitate <i>Întrebarea:</i>	Etichetări <i>Întrebarea:</i>	Abilități și activități <i>Întrebarea:</i>	Performanță și succes <i>Întrebarea:</i>
Provocări și oportunități la vârsta preadolescenței <i>Întrebarea:</i>	Comportamente responsabile (agresivitate, violență, bullying) <i>Întrebarea:</i>	Comportamente responsabile – internetul <i>Întrebarea:</i>	Comportamente responsabile – Atitudini față de resurse și reciclare <i>Întrebarea:</i>

## Exemplu de întrebări:

- *La ce te ajută un nivel ridicat al autoeficacității?*
- *Cum îl poate face pe un elev să se simtă etichetarea negativă?*

Deplasați-vă prin clasă și găsiți colegi care să știe răspunsul la întrebările voastre. Scrieți prenumele colegilor în tabel, în caseta întrebării la care a răspuns fiecare. Răspundeți și voi la întrebările colegilor. După 15 minute, verificați la câte întrebări ați primit răspuns. Voi la câte întrebări ale colegilor ați răspuns?

2 **Realizați** o activitate la nivelul clasei, la alegere din cele de mai jos. Luați hotărârea în urma unei negocieri la nivelul clasei.

**A. Dincolo de etichete** Lucrați în grupe de 3–4 elevi. Aveți nevoie de 10 post-it-uri colorate. Gândiți-vă și notați pe câte un post-it ce comportamente „se ascund” în spatele următoarelor etichete: *neatent, deștept, ofticos, egoist, descurcăreț, arogant, nepăsător, bun, rău, darnic*. Grupați la tablă post-it-urile în funcție de etichete și discutați despre comportamentele găsite. Există asemănări? Dar deosebiri? Apreciați ce e potrivit și ce ar putea fi nepotrivit, din punctul vostru de vedere, la fiecare comportament.



## De exemplu:

Etichetă: **tocilar**

**Comportament:** învață la toate materiile/își face toate temele/se implică în toate activitățile școlare.

Potrivit: *Acumulează informații și aplică cele învățate.*

Nepotrivit: *Este preocupat doar de școală, nu are alte activități.*

**Concluzionați** dacă o etichetă poate exprima cu adevărat caracteristici ale unei persoane.

**B. Abilitățile noastre** Aveți nevoie de 7 foi A4. Mai întâi, scrieți pe fiecare foaie câte o categorie de abilități:

- de comunicare;
- practice;
- de explorare a mediului;
- de utilizare a computerului;
- artistice;
- sociale;
- de autocunoaștere.

Discutați în grupul clasei și notați pe fiecare foaie nume ale elevilor din clasă care au dovedit respectivele abilități. Numele unui elev poate să fie scris pe mai multe foi. Elevul care propune numele unui coleg trebuie să argumenteze alegerea.

**De exemplu:** *Alin are abilități de autocunoaștere pentru că își păstrează calmul în situații tensionate (dovedește autocontrol).*

După ce ați terminat această activitate, scrieți din nou pe 7 foi categoriile de abilități. De această dată, fiecare elev se gândește ce abilități personale ar trebui dezvoltate și își scrie numele pe foaia potrivită/foile potrivite. Alegerile trebuie argumentate, de asemenea.

**De exemplu:** *Ar trebui să îmi dezvolt abilitățile sociale, îmi doresc să reușesc să mă integrez mai ușor într-un grup nou.*



**C. Mă simt în siguranță la școală?** Lucrați în 5 grupe. Pregătiți 5 foi, A3 sau mai mari, și 5 carioci de culori diferite. Pe fiecare foaie scrieți unul dintre enunțurile date.

- Uneori, la școală, mi-e teamă că ...
- M-aș simți mai în siguranță la școală dacă ...
- Copiilor care sunt violenți cu ceilalți le-aș spune că ...
- Copiilor care sunt victime ale violenței le-aș spune că ...
- Atunci când văd că un elev este victima violenței celorlalți, aleg să ...



Fiecare grupă primește o foaie și o cariocă. Timp de 5 minute, elevii notează pe foaie ideile grupei. Apoi, foile sunt schimbate între grupe, astfel încât, până la final, fiecare grupă să scrie propriile idei pe toate foile, folosind mereu aceeași cariocă.

Afișați foile și discutați în grupul clasei.

**D. Acum pentru viitor** Lucrați în grupe de 3–4 elevi. Discutați despre comportamentele care se referă la utilizarea rațională a resurselor și a beneficiilor acestor comportamente. Realizați un poster cu titlul *Acum pentru viitor*. Notați pe o foaie A3 cât mai multe enunțuri după modelul de mai jos:

*Acum ... , pentru ca în viitor ... .*

Completați posterul cu desene sau imagini decupate din reviste. Afișați posterele în clasă și discutați despre ideile scrise.

### Exemplu de enunț:

*Acum reciclăm selectiv deșeurile pentru ca, în viitor, să poată fi reutilizate, economisind astfel resursele.*





## Evaluare



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

1 Notează **A** (adevărat) sau **F** (fals) în dreptul următoarelor afirmații (🍀 – o alegere corectă)

- a) Autoeficacitatea este convingerea ta că îți poți îndeplini sarcinile cu succes.
- b) Performanța înseamnă obținerea unor rezultate deosebite într-un anumit domeniu.
- c) Jignirea nu este o formă de violență.
- d) Resursele pământului sunt nelimitate.



2 Completează spațiile punctate folosind cuvinte potrivite. (🍀 – o alegere corectă)

- a) Deșeurile trebuie colectate separat în vederea ... .
- b) ... presupune un act repetat și intenționat din partea agresorului.
- c) Hărțuirea în mediul ... se numește cyberbullying.
- d) Etichetările au un efect ... asupra persoanei respective.



3 Încercuiește răspunsurile corecte. (🍀 – o alegere corectă)

- a) îți dai datele personale.
- b) folosești setările de siguranță.
- c) folosești o parolă știută doar de tine.
- d) eviți conversațiile cu persoane necunoscute.
- e) schimbi parolele periodic.



4 Așază următoarele activități în coloana corespunzătoare din tabelul de mai jos, conform modelului. (🍀 – o alegere corectă)

- a) Poreclirea unei persoane.
- b) Utilizarea excesivă a computerului.
- c) Implicarea în activități extrașcolare.
- d) Dezvoltarea de noi abilități.



COMPORAMENTE RESPONSABILE	COMPORAMENTE NERESPONSABILE
Folosirea unui limbaj decent pe rețelele de socializare.	Aruncarea deșeurilor în locuri neamenajate.

5 Corelează noțiunile din coloana A cu cele din coloana B. (♥ – o alegere corectă)



A	B
a) Abilități de autocunoaștere	1. Autocontrolul
b) Abilități sociale	2. Exprimarea corectă
c) Abilități artistice	3. Respectarea regulilor
d) Abilități de comunicare	4. Exprimarea prin pictură

6 Scrie un eseu, de 5–10 rânduri, cu titlul *Sunt preadolescent*. În elaborarea lui, vei avea în vedere următoarele aspecte: (♥♥ – un aspect)



- ✓ Schimbările la nivel fizic
- ✓ Schimbările la nivel emoțional
- ✓ Abilitățile tale
- ✓ Activitățile pe care le faci

7 Exprimă-ți, în 5–10 rânduri, opinia în legătură cu importanța reciclării, având în vedere:



- ✓ Formularea unei opinii (♥♥)
- ✓ Două argumente care să susțină opinia (♥)
- ✓ Concluzia (♥♥)



### Apreciază!

Am adunat .....♥  
Cel mai bine m-am descurcat la .....  
Mai am de lucru la .....  
Cel mai greu mi-a fost să .....  
Îmi propun să .....

# Dezvoltarea socio-emoțională

1. Diferențele individuale sau de grup în relațiile dintre noi
2. Gânduri, emoții, reacții în fața diversității
3. Empatia în dialog cu Diversitatea
4. Cooperarea și colaborarea – încredere, sprijin și respect reciproc
5. Comportamentul asertiv, pasiv, agresiv în comunicare
6. Comunicarea în limbajul asertivității

*Comunicare  
asertivă*



## Conținuturi:

- ✓ Empatia. Colaborarea și cooperarea
- ✓ Emoții, reacții, comportamente față de diversitate (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/copii cu nevoi speciale de educație)
- ✓ Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv

# Diferențele individuale sau de grup în relațiile dintre noi

## Descoperă!

Ascultați cu atenție enunțurile următoare. Ori de câte ori considerați că vi se potrivesc, vă deplasați în locul indicat, pentru a forma grupuri împreună cu cei care se aseamănă cu voi. Priviți în jur și observați cine face parte din același grup cu voi.

- ✓ În fața clasei, în colțul stâng ... cei care au ochi albaștri.
- ✓ În spatele clasei, în colțul drept ... cei care știu două limbi străine.
- ✓ În mijlocul clasei, între rânduri ... cei care consideră că diferențele între oameni sunt o sursă de tensiune.
- ✓ În spatele clasei, lângă fereastră ... cei care se simt obosiți în acest moment.
- ✓ În spatele clasei, în colțul stâng ... cei care s-au simțit nedreptățiți într-o situație, la școală sau acasă.
- ✓ În fața clasei, lângă tablă ... cei care cred că „cine se aseamănă se-adună”.
- ✓ În bănci ... cei care își doresc să vină mai repede vacanța.

Imaginați-vă că toți sunteți locuitorii unei țări numită **Diversitatea**. Desenați **harta** acestei țări, pentru a ști să vă orientați în acest spațiu. **Harta** va cuprinde cât mai multe diferențe individuale sau de grup (**forme de diversitate**) existente între oameni, precum și **gânduri, emoții, comportamente** ale oamenilor față de ceea ce este „diversitatea”.



Numărați, pe rând, de la 1 la 5, apoi grupați-vă în cele 5 grupuri nou formate (Grupul cifrei 1, al cifrei 2 etc.). Veți alege un nume și un simbol reprezentativ pentru echipa voastră, apoi veți rezolva sarcina, pe o coală de flipchart. Folosiți creioane colorate și realizați simboluri sau desene potrivite hărții. La final, reprezentantul fiecărui grup prezintă în fața clasei **Harta** elaborată pentru țara **Diversității**.

Observați elementele comune și cele diferite existente în **hărțile** voastre.

## Reflectează!

- Cum ați experimentat situația de a fi/a nu fi membru într-un grup?
- Care au fost trăsăturile pe baza cărora s-au format grupurile?
- Au existat momente în care v-ați aflat într-un grup cu cineva despre care credeți că nu aveți nimic în comun? Cum vă explicați acest lucru?
- Cum vă explicați asemănările și diferențele existente între voi?
- Ce alte diferențe considerați că există între oameni?

## Află!

Fiecare dintre noi suntem persoane unice și suntem conectați printr-o rețea de relații ce construiesc o lume a diversității umane! Asemănările și diferențele individuale sau de grup dintre noi pot fi în funcție de nenumărate criterii: aspecte fizice (înălțime, talie, culoarea ochilor, forma mâinilor etc.), aspecte exterioare vestimentare, rasă, religie, cultură, limbă, țară, istorie, gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități (nevoi speciale de educație), mod de gândire, credințe, atitudini, valori, emoții, tipuri de comportamente, experiențele de viață pe care le-am trăit și care ne-au influențat dezvoltarea. Diferențele individuale sau de grup stau la baza formării unor grupuri și a unor relații cu ceilalți, care, uneori, pot fi armonioase, iar alteori, pot deveni factori de stres. Există tipuri de diferențe individuale sau de grup care **separă** oamenii unii de alții, care tensionează relațiile dintre oameni și care pot reprezenta cauze ale unor diferențe sociale semnificative. Există și tipuri de diferențe ce pot sprijini **conectarea/apropierea** persoanelor, relațiile armonioase cu ceilalți. Acestea oferă avantaje și caracteristici unice, sau o perspectivă distinctă asupra vieții.

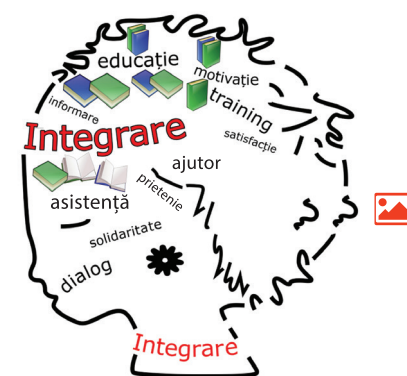


## Aplică!

- 1 În pereche, alături de colegul de bancă, notați pe o foaie 5 trăsături prin care voi considerați că vă asemenați. Pentru fiecare asemănare descoperită, identificați și câte un element prin care vă diferențiați. Discutați despre influența acestor asemănări/deosebiri asupra relației dintre voi. Care dintre aceste diferențe vă apropie, vă ajută să aveți o relație pozitivă, și care vă separă și pot deveni cauza unor tensiuni?
- 2 Copiază tabelul și termometrul din imaginea alăturată pe o coală, apoi evaluează-ți temperatura relațiilor cu cei din jurul tău. Gândește-te la persoane din familie, din școală, la prieteni sau la persoane din alte cercuri! Notează numele acestora în tabel. Reflectează care sunt cauzele acestei temperaturi a relației voastre? Ce schimbare ai putea face tu, pentru a modifica temperatura scăzută a unor relații? Adaugă fișa la **portofoliu**.



Temperatura specifică simbolului	Persoane din viața mea	Diferențe dintre noi care ne atrag/separă
„soare +” înseamnă că ai relații armonioase și poți să comunici și să colaborezi cu acești oameni.		
„ploaia” înseamnă că relațiile cu aceste persoane sunt mai degrabă de indiferență, nu te deranjează și nici nu reacționezi în vreun fel.		
„zăpadă -” înseamnă că relațiile cu aceștia sunt tensionate și este mai bine pentru tine să nu ai contact cu ei.		



- 3 **Lucrează în pereche!** Discută cu colegul tău de bancă și apoi notează pe caiet patru caracteristici sau comportamente importante ale unei persoane care știe și poate să relaționeze armonios cu ceilalți.

**Exemplu:** *Îl înțelege și îl acceptă pe celălalt, așa cum este el • sensibilitate • curiozitate.*

## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre diversitate, despre asemănările și deosebirile dintre oameni?
2. Ce ai aflat nou despre influența acestor diferențe individuale sau de grup asupra relațiilor dintre oameni?
3. Care sunt emoțiile și reacțiile pe care le poți avea în fața diferențelor observate la ceilalți?



## Mesaj pentru tine

*Orice relație este atât o întâlnire între două sau mai multe persoane, dar și între viziuni diferite asupra lumii. Modul în care fiecare dintre noi îl înțelege, îl acceptă și îl respectă pe celălalt, diferit de sine, contribuie la dezvoltarea și consolidarea relațiilor dintre oameni. Acestea au o influență deosebită atât asupra stării de bine, cât și asupra performanței activității desfășurate.*

## PROIECTUL MEU

Realizează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet* cu titlul **EU și CEILALȚI**. Pe prima filă din *Jurnal...*, desenează un simbol despre **Relaționarea armonioasă dintre oameni**. Folosește desene, cuvinte sau imagini decupate din reviste.



## Descoperă!

Organizați-vă în grupuri de 6 elevi. Fiecare dintre voi va primi câte o etichetă care va fi prinsă la spate, al cărei conținut îl veți afla la sfârșitul jocului.

Exemple de etichete:

- ✓ *Persoană în vârstă! Oferiți-i ajutor sau sprijin permanent când se mișcă sau se deplasează.*
- ✓ *Persoană cu probleme de auz! Vorbiți-i tare și clar, folosiți gesturi largi, pentru a ajuta înțelegerea.*
- ✓ *Persoană retrasă, timidă! Ocrotiți-o, fiți blânzi, răbdători!*
- ✓ *Coleg nou în clasă! Nu îl cunoașteți, nu îl băgați în seamă, ignorați orice ar spune!*
- ✓ *Persoană cu probleme de limbaj! Ori de câte ori spune ceva, o rugați să vorbească clar și răspicat, și să repete cuvintele!*
- ✓ *Persoană cu autoritate! Cereți-i mereu sfatul, ascultați-o cu respect și urmați atent tot ce spune!*

Sarcina comună pentru fiecare grup este să creați o statuie umană care să **exprime toleranță și acceptarea între oameni**. Vă folosiți doar de corpurile voastre și vă așezați într-o anumită poziție prin care să comunicați mesajul, fără vorbe. **Regula este să rezolvați această sarcină, comportându-vă unul față de altul doar în conformitate cu ceea ce scrie pe etichetele primite.**

La semnalul profesorului, când jocul se oprește, veți reflecta asupra experienței trăite, apoi veți scrie pe o foaie de hârtie care credeți că este cuvântul-etichetă pe care l-ați purtat, ce ați gândit, cum v-ați simțit față de modul în care ați fost tratați și dacă acest fapt v-a influențat/modificat comportamentul și relațiile cu colegii din echipă.

După completarea fișei, toate etichetele se restituie profesorului.

## Reflectează!

- Cum a fost realizată sarcina de grup? Ce v-ar fi ajutat să o realizați?
- Cât de ușor/difcil e să recunoașteți eticheta pe care o purtați?
- În ce măsură o eticheta comportamentală poate exprima unicitatea și complexitatea personalității unei persoane?
- Ce caracteristici/etichete atribuim persoanelor din jurul nostru în viața de zi cu zi?
- Cum afectează acest lucru personalitatea celorlalți și relațiile dintre oameni?
- Care sunt comportamentele frecvente experimentate de voi față în față cu diversitatea?

## Află!

Viața oamenilor se desfășoară într-o rețea de relații, un spațiu în care cei ce interacționează învață să se cunoască, atât pe sine, cât și unul pe celălalt, să se aprecieze, sau să se raporteze unii la alții. Nevoia conectării cu alți oameni și a trăirii sentimentului de a fi împreună – **nevoia de relaționare** – este una dintre nevoile umane fundamentale.

Când oamenii folosesc aceste **caracteristici-etichete** prin care îi descriu pe ceilalți cu „ești/sunt...” în funcție de un anumit comportament diferit de-al lor, toate celelalte trăsături și abilități ce ne fac unici și speciali sunt reduse la comportamentul din „eticheta” prin care suntem descriși. Această reacție față de diferențele existente între noi afectează personalitatea celorlalți, precum și relațiile dintre oameni.

Într-un univers al unicității și al diversității umane, este importantă modalitatea în care învățăm să interacționăm cu ceilalți: cu deschidere și recunoaștere, prin acceptarea celuiilalt, prin respectarea dreptului de a fi diferit, de a avea valori și opinii diferite, prin exersarea capacității de a te pune în locul celuiilalt, prin cooperare și comunicare.

## Aplică!

- 1 Reflectează la experiențele tale cu ceilalți colegi, prieteni, cunoștințe. Transcrie pe o coală următoarele fraze și completează-le. Pune fișa în **portofoliu**.
  - ✓ În relațiile cu cei din jur, consider că etichetele puse celor diferiți de noi sunt ...
  - ✓ Aș vrea să fiu tratat cu ...
  - ✓ Îmi propun să mă comport cu ceilalți diferiți de mine ...
  - ✓ Fiecare persoană este unică și specială și are dreptul să ...



- 2 Din nou în țara Diversității!  
Organizați-vă în grupuri de 5 elevi. Pe o coală de flipchart/A4 veți desena un drum ce traversează țara Diversității. Reamintiți-vă diferențele individuale și de grup ale oamenilor!

Pentru a străbate teritoriul acestei țări și a circula în siguranță și cu bună dispoziție, veți identifica 6 **reguli de relaționare = de comportare** importante, a căror respectare v-ar ajuta să interacționați adecvat cu locuitorii țării. Aceste reguli trebuie să conțină:

- ✓ ideile/gândurile sau valorile ce vă sprijină în această călătorie;
- ✓ emoțiile ce vă însoțesc pe traseu;
- ✓ comportamentele și reacțiile potrivite în circulația pe drumurile publice din țara Diversității.

- 3 Prezențați în fața clasei **Regulile de relaționare** stabilite în echipă, pentru drumul prin țara Diversității. În pereche, împreună cu colegul de bancă, veți desena pe post-it-uri colorate diferit, **simboluri** potrivite pentru **regulile de relaționare** din țara Diversității formulate în echipă! Le așezați pe colile de flipchart ce prezintă regulile de relaționare create în echipă!

Vă puteți gândi la **semnele de circulație** care indică:

- ✓ atenționări speciale pentru **obstacolele** minții – anumite idei sau etichetări – ce pot apărea pe traseu;
- ✓ atenționări de **cedare a trecerii** sau de acordare de sprijin pentru nevoi speciale, în anumite cazuri/pentru persoane speciale;
- ✓ atenționări pentru devierile de la traseu, în cazul în care apar **comportamentele care încalcă regulile** menționate anterior (discriminare, conflicte).

La final, prezentați în fața clasei **simbolurile** create de voi!



## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre reacțiile umane față de diferențele dintre oameni sau grupuri?
2. Ce ai aflat despre modul în care etichetele atribuite celorlalți, diferiți de noi, afectează viața și personalitatea acestora?
3. Care sunt comportamentele prin care putem avea o relaționare armonioasă?

## Mesaj pentru tine

*Într-o relație umană este foarte importantă exprimarea toleranței față de celălalt, manifestată prin: cooperare, comunicare, capacitatea de a accepta diferența de opinii, valori, respectarea dreptului de a fi diferit.*

*Relaționarea armonioasă cu ceilalți ne influențează pozitiv, este un suport mental, sufletec prin care fiecare persoană este îmbogățită, sprijinită să învețe, să creeze, să acționeze sau să depășească situații dificile.*

## PROIECTUL MEU

Pe a doua filă din Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet, desenează un simbol despre **toleranță**. Folosește desene, cuvinte sau imagini decupate din reviste.

## Descoperă!

Cum ar fi dacă într-o zi, în această lume a diversității, identitățile voastre ar fi schimbate brusc? Fiecare dintre voi va primi o etichetă care, timp de 10 minute, va reprezenta noua voastră identitate. Nu dezvăluiți colegilor care este aceasta, dar imaginați-vă că sunteți cu adevărat acea persoană.

## Identitățile noi:

- Ești o mamă fără serviciu, divorțată și care își crește copilul singură.
- Ești fata unui judecător renumit și înveți la o școală particulară.
- Ești un soldat care pleacă la război, într-o zonă de conflict.
- Ești un tânăr cu dizabilități care se poate deplasa numai în scaun cu roțile.
- Ești o tânără de etnie romă de 17 ani și nu ai absolvit nici 4 clase.
- Ești o fată de 14 ani, dintr-un sat de munte, iar școala unde mergi este la 3 km distanță de casa ta.
- Ești un elev care s-a transferat de curând într-o școală nouă.
- Ești o tânără în clasa a VII-a, stai cu mătușa ta, iar părinții tăi sunt plecați să lucreze în Anglia.



**Notă!** Se pot realiza și alte etichete sau se pot multiplica acestea existente.

Vă așezați în liniște în spatele clasei, unde veți asculta o serie de enunțuri. Gândiți din perspectiva noii identități primite! De fiecare dată când considerați că puteți răspunde la situațiile prezentate cu „Da”, veți face un pas în față. Dacă răspunsul la situația prezentată este „NU”, veți rămâne pe loc.

## Situații și provocări:

1. Niciodată nu ai avut probleme financiare.
2. Crezi că limba, religia și cultura ta sunt respectate în societatea în care trăiești.
3. Oferi consiliere oamenilor, cu privire la diferite probleme.
4. Beneficiezi de servicii sociale și medicale adecvate.
5. Împreună cu familia ta, poți merge în vacanță sau în concediu de 2-3 ori, pe an.

La finalul exercițiului, restituiți etichetele și vă reconectați la personalitatea voastră, la modul vostru de a gândi, de a simți, de a vă comporta!



## Reflectează!

- Cum ați reușit să intrați în rolul noii identități?
- Cum s-a modificat modul în care priveați viața, în „noua” identitate? Ce emoții trăiați?
- Au fost momente în care ați gândit că drepturile sau nevoile voastre sunt încălcate?
- Acum că ați revenit la „vechea” identitate, ce gândiți despre persoanele asemănătoare celor din rolurile jucate de voi? Dar despre cei din jur?
- Care sunt asemănările/deosebiri dintre acest exercițiu și realitatea lumii noastre?


## Află!

Identitatea unei persoane este definită atât prin modul în care aceasta se privește pe sine, cât și prin modul în care ea este privită de ceilalți. Pentru a înțelege diversitatea și a avea relații armonioase cu ceilalți, diferiți de noi, este important să înțelegem felul în care aceștia privesc/percep lumea.

**Empatia** este abilitatea de a te transpune în locul celui-lalt, de a-i înțelege perspectivele, gândurile, sentimentele, credințele, valorile, comportamentele sau experiențele. Empatia nu înseamnă să te identifici cu celălalt anulându-ți propria personalitate, ci să te transpui în mintea și în sufletul lui pentru a înțelege cum percepe realitatea.

## Aplică!


① Reflectează și apoi notează pe caiet o experiență personală în care ai reușit să „te pui în locul celuilalt” și să vezi lumea prin ochii lui, folosind empatia ca o punte în comunicarea cu un prieten. Ai reușit să îi înțelegi perspectiva, modul de gândire, emoțiile sau intențiile. Cum a influențat empatia relația voastră?

② Organizați-vă în 5 grupuri de elevi, în care veți primi câte un scenariu. Vă transpuneți cu ajutorul imaginației în „pantofii” personajului. Fiecare echipă va completa în fișă care sunt gândurile posibile, emoțiile și comportamentele personajului din scenariul analizat. La final, pe rând, vă prezentați soluțiile. Analizați diferențele/asemănările existente între grupurile voastre de lucru și imaginați-vă cum au gândit și cum au simțit celelalte echipe, pentru a rezolva scenariile în modalitatea respectivă. Prezentați în fața clasei aceste aspecte. 

### „Pune-te în pantofii personajului!”

1. Mihai este anunțat de un coleg că va veni la el, imediat după ore, pentru a discuta ceva important. Deși avea în plan să meargă la un film cu vărul său, Mihai anulează totul și decide să îl aștepte acasă. După 3 ore de așteptare (în care colegul său nu răspunsese la niciunul din telefoanele date), acesta îl sună și îi spune că mai întârzie o oră, iar în final nu mai apare deloc.
2. În urmă cu trei zile a fost sedință la școală și diriginta i-a informat pe părinți despre notele mici și despre numărul mare de absențe ale lui Victor. Este deja pedepsit. Astăzi a luat din nou un 3 la test și a chiulit și de la română. Pe stradă s-a întâlnit cu diriginta care l-a anunțat ferm că îi va suna pe părinții săi și îi va informa despre situație.
3. Din septembrie, Mara este profesor de engleză la mai multe clase de gimnaziu. Elevii de la o clasă a VIII-a, unde predă Mara, vorbesc neîntrebați permanent în timpul orei de engleză, se tachinează între ei, o îngână pe profesoară și uneori chiar se prefac că nu aud solicitările ei.
4. Irina este o elevă care s-a transferat de o lună dintr-o școală din mediul rural într-o nouă școală din oraș. I se pare că nu este privită cu prea multă simpatie de colegii de clasă, mai ales că profesorii au fost destul de toleranți cu ea și au încercat să o sprijine în această perioadă, printr-o atitudine binevoitoare. Colegii de clasă sunt nemulțumiți și afirmă că nu este corect.
5. Alex a aflat că părinții vor divorța. Este foarte afectat de această veste pe care a aflat-o printr-o întâmplare, când a sosit înștiințarea de la tribunal. Curios din fire, a deschis plicul și astfel a aflat că părinții săi urmau să aibă înfățișarea în șase zile.



③ **Lucreți în perechi.** Notați pe o fișă exemple de bariere care pot bloca manifestarea empatiei. Pentru fiecare, identificați abilități personale sau resurse, ca modalități de depășire a acestor bariere. La final, precizați care sunt consecințele pe care exersarea empatiei le generează asupra relațiilor dintre oameni. Prezentați în fața clasei ceea ce ați realizat. Puneți fișa în **portofoliu**. 

## Evaluează!

1. Ce ai aflat despre empatie?
2. Ce ai înțeles despre modalitatea în care empatia ne influențează comunicarea, relațiile și dezvoltarea noastră ca ființe umane?

## Mesaj pentru tine

*Empatia reprezintă abilitatea de a te conecta și de a înțelege gândurile, trăirile și sentimentele celuilalt, felul în care el le trăiește și în care îl afectează, de a fi atent la ceea ce îți transmite atât verbal, cât și non-verbal, fără a cădea în capcana de a-l judeca sau de a-l critica.*

## PROIECTUL MEU

Pe a treia filă din *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*, creează **o reclamă în care să prezinți importanța empatiei, atât pentru tine, cât și pentru relațiile cu ceilalți**. Folosește desene, cuvinte sau imagini decupate din reviste.

## Descoperă!

- ✓ Formați o grupă de douăsprezece persoane și veniți în fața clasei. Pe rând, și fără să vorbiți, fiecare dintre voi va alege câte un bilet pe care este scris un cuvânt. Astfel, voi deveniți „**Cuvinte Vii**”.

### Regulile jocului:

- Închideți ochii și, în liniște, așteptați să vină CITITORUL la voi.
- „CITITORUL” va fi singurul care are voie să citească biletele voastre. El va avea sarcina să vă așeze într-un șir, pe voi, **Cuvintele vii**, ca să alcătuiți o propoziție logică.
- Când „CITITORUL” consideră că a finalizat ordonarea **Cuvintelor Vii** într-o propoziție cu sens, va anunța profesorul, cu o bătaie din palme.

**Cuvintele Vii** (biletele): POATE ÎMPREUNĂ NU CITITORUL TOȚI FACE CÂTE SINGUR PUTEM DINTRE NICIUNUL NOI FACE (Niciunul nu poate face singur câte putem face noi toți împreună.)

- ✓ Formați o altă grupă de treisprezece persoane și veniți în fața clasei. Pe rând și fără să vorbiți, fiecare dintre voi va alege câte un bilet pe care este scris un cuvânt.

### Regulile jocului:

- Nimeni nu are voie să vorbească, dar toți puteți citi conținutul tuturor biletelor.
- Sarcina este să așezați cuvintele într-o ordine logică, în frază.
- Puteți comunica prin semne pentru a vă ajuta să rezolvați sarcina.

**Biletele:** EFECTUATE UNEI ÎN REALIZAREA DE ALȚII COMUN LA ALĂTURI COLABORAREA PARTICIPAREA SARCINI ÎNSEAMNĂ (Colaborarea înseamnă participarea alături de alții la realizarea unei sarcini efectuată în comun.)

## Reflectează!

- Cum v-ați simțit în timpul desfășurării acestor jocuri?
- Care au fost dificultățile existente în realizarea sarcinilor?
- Care sunt resursele/punctele tari care au ajutat la desfășurarea jocurilor?
- Ce regulă ați fi dorit să introduceți sau să excludeți? La care dintre jocuri?
- Care credeți că au fost scopurile acestor jocuri?
- La care dintre cele două jocuri ați cooperat în mod autentic?

## Află!

**Colaborarea** presupune participarea activă, alături de alte persoane, la realizarea unei acțiuni, a unei opere, a unei afaceri etc. care se efectuează în comun.

**Cooperarea** înseamnă să lucrezi împreună cu alte persoane, astfel încât fiecare membru al grupului să-și îmbunătățească performanțele proprii și să contribuie la creșterea performanțelor celorlalți membri ai grupului.

Elementele esențiale pe care se sprijină colaborarea: un scop comun, încredere și sprijin reciproc. În echipă, membrii știu că scopurile personale și cele comune sunt mai bine realizate dacă se susțin reciproc. Colaborarea conduce la formarea unor relații umane bazate pe înțelegere, acceptare, încurajare pentru exprimarea deschisă a ideilor.

Fiecare persoană contribuie la realizarea sarcinilor, în condițiile asumării cu responsabilitate a acestora, oferă și primește sprijin din partea celorlalți.

Membrii echipei se ajută unii pe alții să învețe, împărtășindu-și ideile; stau unii lângă alții, explică ceea ce știu celorlalți, discută fiecare aspect al temei pe care o au de rezolvat împreună, se învață unii pe alții.



## Aplică!

- 1 Formați cinci grupe de elevi pentru a exprima colaborarea prin intermediul artelor. Discutați împreună despre momente petrecute de voi în familie, în școală, în alte contexte de viață, în care ați avut experiențe de colaborare cu cei cu care ați interacționat. Fiecare grupă va elabora o prezentare despre *importanța respectului, a sprijinului și a încrederii în actul colaborării*. Exprimați gândurile, emoțiile, atitudinile voastre alegând moduri cât mai creative: prin dans, prin muzică, prin versuri, prin desen sau prin crearea de „fotografii” sau sculpturi cu corpurile voastre. Stabiliți un titlu pentru creația voastră.
  - 2 Formați grupe de câte patru persoane. În aceste grupe, veți primi câte patru bilete cu rolurile pe care le va juca fiecare membru și coli de flipchart. Rolurile pe care le veți primi sunt următoarele: secretarul, raportorul, moderatorul, responsabilul cu timpul. După asumarea rolurilor de către fiecare elev, veți rezolva sarcinile primite. Toți veți lucra împreună, respectându-vă opiniile și oferindu-vă sprijin.
- La final, raportorii vor prezenta rezultatul activității echipei. Foile de flipchart se vor lipi pe un perete al clasei, pentru a forma un puzzle al clasei, cu tema „Colaborarea dintre noi”.

*Grupul 1* – Să descrie ce este colaborarea, folosind cuvinte, desene sau simboluri potrivite.

*Grupul 2* – Să creeze portretul unei persoane care știe să colaboreze, folosind enunțuri și desene.

*Grupul 3* – Să elaboreze un scurt regulament cu comportamentele pozitive care pot crea o atmosferă sigură, prietenoasă și suportivă în cadrul activităților bazate pe colaborare.

*Grupul 4* – Să prezinte care sunt barierele care pot bloca manifestarea colaborării.



## COLABORARE



## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre cooperarea și colaborarea cu ceilalți?
2. Care este efectul pe care îl au cooperarea și colaborarea asupra relațiilor cu semenii?

## Mesaj pentru tine

*Este important să exersezi cooperarea și colaborarea cu ceilalți într-o activitate, un joc sau un proiect! Prin colaborare, fiecare participant poate contribui la atingerea obiectivului după propriile puteri, într-o atmosferă de încredere, respect și ajutor oferit colegilor din echipă.*

## PROIECTUL MEU

Pe a patra filă din *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*, creează un poster în care să prezinți importanța cooperării și colaborării, atât pentru tine, cât și pentru relațiile cu ceilalți. Folosește desene, cuvinte sau imagini decupate din reviste.

## Descoperă!



Priviți imaginile! Discutați despre tipurile de comunicare în care sunt implicați copiii din imagini. Imaginați-vă care sunt gândurile și emoțiile specifice fiecărei persoane și care sunt informațiile pe care credeți că le schimbă cu interlocutorii. Împărtășiți concluziile cu toată clasa. Împreună alcătuiți o listă de caracteristici pentru fiecare dintre modalitățile de comunicare analizate. Păstrați lista în **portofoliul personal**.

**Mirela:** Mi este greu să încep sau să continui o conversație cu cineva.

**Irina:** Cred că drepturile și valorile mele sunt la fel de importante ca ale celorlalți.

**Alex:** Când sunt criticat, mă enervez și îl pun imediat la punct pe celălalt.

**Mirela:** Consider că este mai bine să renunț la opiniile mele, ca să nu îi deranjez pe ceilalți.

**Irina:** Pot să comunic clar ceea ce gândesc și simt, fără să mă simt stânjenită sau să îl jignesc pe celălalt.

**Alex:** Nu mă interesează ce crede celălalt, importantă este doar părerea mea.

**Mirela:** Când primesc un compliment de la ceilalți, mă simt stânjenită, încurcată.

**Irina:** Pot să refuz pe cineva, fără să mă simt vinovată pentru asta.

**Alex:** Știu că am întotdeauna dreptate!

## Reflectează!

- Ce înseamnă pentru voi o comunicare eficientă?
- Care credeți că este persoana care comunică eficient? Cum vă argumentați opinia?
- Care este efectul acestui tip de comunicare asupra propriei persoane și asupra relațiilor cu ceilalți?

## Află!

De-a lungul vieții, comunicarea este cea care poate construi sau armoniza relațiile dintre oameni, dar și cea care poate perturba relațiile. Fiecare persoană comunică în variate moduri, atât în funcție de modalitățile specifice prin care recepționează și interpretează mesajul primit sau exprimă răspunsul, cât și în funcție de modalitățile constante prin care se raportează la semenii și la sine. Pentru a avea relații sociale armonioase, bazate pe respect și acceptarea celuilalt, este important să învățăm să **comunicăm asertiv**.

**Comportamentul asertiv de comunicare** este comportamentul prin care o persoană își exprimă direct, sincer și deschis opiniile, emoțiile și dorințele, pe un ton calm, respectuos, fără a ataca sau afecta drepturile celorlalți; consideră că atât propriile drepturi, cât și ale celorlalți sunt importante, și trebuie respectate; urmărește atingerea propriului obiectiv, fără a afecta celelalte persoane, obținerea unei soluții prin care toți cei implicați să aibă de câștigat.

**Comportamentul agresiv** de comunicare este comportamentul prin care o persoană își exprimă opiniile, dorințele sau nevoile, acuzând sau atacându-l pe celălalt, adesea folosind un ton autoritar și ostil; consideră că propriile drepturi sunt mai importante decât ale altora și încearcă să obțină ceea ce dorește prin folosirea constrângerii și intimidării; consideră că are întotdeauna dreptate și că cei din jur greșesc sau sunt nedreți față de sine; problemele sunt rezolvate prin forță și violență.

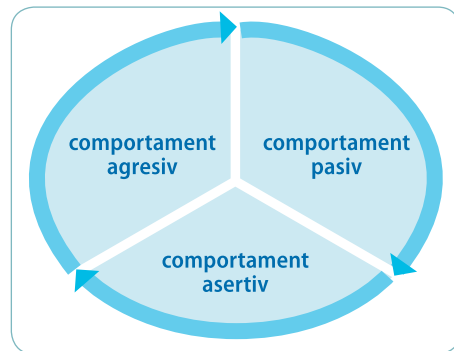
**Comportamentul pasiv** de comunicare este comportamentul prin care o persoană încearcă să evite conflictele și confruntările, fără să își exprime propriile opinii, sentimente, nevoi sau dorințe; nu își spune părerea, nu își apără opiniile, confundă pasivitatea cu politețea; își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără să țină cont de propriile drepturi sau nevoi, considerate neimportante.



## Aplică!

1 Formați grupe de câte 4–5 elevi. Fiecare grupă primește o coală mare albă de hârtie și un marker. Veți citi mesajele prezentate și veți formula exemple de **răspunsuri pasive, agresive și asertive** la aceste mesaje. După finalizarea sarcinilor, citiți și analizați răspunsurile formulate.

- Colegul tău îți ia caietul de teme din ghiozdan, fără să-ți ceară voie, ca să copieze după tine. Se întâmplă pentru a nu știi câta oară.
- Lucrezi la un proiect pentru școală împreună cu un coleg. V-ați împărțit sarcinile, iar tu îi arăți ce ai lucrat. În ziua prezentării proiectului, el vine cu rezolvarea ta și afirmă că el a făcut-o.
- Ai aflat că un coleg a scris pe peretele de la toaleta școlii sau pe Facebook lucruri neadevărate despre tine. Toți din clasă se amuză.
- Prietenul tău nu și-a învățat lecția și vrea să chiulească. Insistă să chiulești împreună cu el, pentru că așa consideră că îți dovedești prietenia.



2 Completează pe caiet caracteristicile specifice fiecărui comportament de comunicare, potrivit criteriilor exprimate mai jos. La final, apreciază ce comportament de comunicare îți este specific. Adaugă fișa la **portofoliu**.

### Criterii:

- Comunică clar/neclar
- Respectă/încalcă drepturile personale ale celorlalți
- Ascultă/întrerupe pe ceilalți când comunică
- Transmite încredere/neîncredere în sine
- Adoptă o privire, mimică, ton, poziție a corpului adecvate/neadecvate
- Își atinge/ratează scopurile

3 Grupați-vă în 3 echipe. Fiecare echipă va elabora câte un Portret al unei persoane care comunică asertiv, agresiv sau pasiv. Lucrați împreună, împărțindu-vă sarcinile și notați caracteristicile specifice pe o foaie de flipchart, potrivit datelor prezentate mai jos. Puteți folosi cuvinte, desene, imagini, decupaje din ziare și reviste. La final, prezentați sarcinile rezolvate și realizați o Expoziție de Portrete, afișând lucrările pe un perete al clasei.

## Evaluează!

1. Care sunt caracteristicile unui comportament asertiv de comunicare?
2. Care sunt efectele unui comportament asertiv de comunicare asupra noastră și asupra relațiilor cu ceilalți?



## Mesaj pentru tine

Comportamentul asertiv nu este un comportament natural de comunicare cu care ne naștem, ci un comportament de comunicare educat – deci o abilitate, care trebuie cunoscută, și apoi exersată. Comportamentul asertiv este cea mai eficientă modalitate de comunicare, având drept consecințe importante pe termen lung o imagine pozitivă despre propria persoană, **dezvoltarea încrederii în sine și îmbunătățirea relațiilor dintre oameni**.

## PROIECTUL MEU

Lucrează în *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*. Pe a cincea filă, creează o reclamă în care să prezinți avantajele comunicării asertive, pentru tine și pentru relațiile cu ceilalți. Folosește desene, cuvinte sau imagini decupate din reviste.

## Descoperă!

Formați echipe de câte 4–5 elevi. Pe o coală de flipchart, fiecare echipă are ca sarcină de lucru să aleagă cât mai multe cuvinte sau expresii care pot fi cuprinse într-un *Dicționar al Asertivității*. Vă puteți gândi la cuvinte care exprimă convingeri, gânduri, emoții, valori, drepturi, comportamente importante în comunicarea asertivă cu ceilalți. Prezentați *Dicționarul* creat în fața clasei.



## Reflectează!

- Care considerați că sunt caracteristicile importante ale comportamentului asertiv?
- Care sunt situațiile în care este necesar să practicăm un comportament asertiv de comunicare?



## Află!

**Asertivitatea** este rezultatul unui set de atitudini și de comportamente învățate, dar și un mod de a gândi care ne permite să fim autentici și responsabili. Asertivitatea este un comportament orientat spre un rezultat/avantaj reciproc pentru cei implicați în relație, prin care:

- Îți susții propriile drepturi într-un mod care nu încalcă drepturile celorlalți.
- Îți exprimi deschis punctul de vedere, spui ceea ce ai de spus cu sinceritate.
- Încerci să-i înțelegi pe ceilalți și să relaționezi cu ei pe baza unei sincerități reciproce.

**Comunicarea asertivă prezintă o serie de caracteristici:**

- Existența convingerii că toate persoanele sunt egale cu sine: drepturile, sentimentele, nevoile, dorințele tale sunt la fel de importante ca ale celorlalți, dar nu mai importante decât ale celor din jur.
- Existența convingerii că ai dreptul să fii tratat(ă) cu respect și demnitate în orice situație.

**Cum comunicăm asertiv?**

- Prin ascultarea mesajului celui cu care comunicăm și empatizarea cu el, cu respect.
- Prin utilizarea mesajelor de tipul *Afirmațiilor Eu...*: „Eu cred că..., mă simt...”.
- Prin descrierea comportamentului/faptelor, nu prin judecarea sau etichetarea persoanei.
- Prin contact vizual, prin adaptarea tonului vocii, a mimicii, a gesturilor sau a posturii.
- Printr-o concordanță între mesajul verbal transmis și cel non-verbal (ton, mimică și gestică).

## Aplică!

- 1 **Lucrați în perechi.** Copiați pe caiet tabelul de mai jos și formulați răspunsuri asertive pentru situațiile prezentate, aplicând modelul *Afirmațiilor Eu...*

**Situație:** Sora ta este cu două prietene și ascultă muzică tare, în timp ce tu încerci să înveți pentru școală.

<b>Describe</b> comportamentul celuilalt, fără să îl judeci/interpretezi sau să ataci persoana.	Când aud că muzica are volumul atât de tare, ...
<b>Exprimă</b> clar, concis, care sunt consecințele comportamentului asupra ta/cum te afectează.	... <b>eu</b> nu mă pot concentra să îmi termin temele
<b>Spune</b> ceea ce simți, în mod onest și clar.	... <b>eu</b> sunt îngrijorat și neliniștit
<b>Comunică</b> felul în care ai prefera să se comporte sau ce nevoie ai.	... astfel că <b>eu am nevoie</b> să dai volumul mai încet.

- a) Ți-ai cumpărat biscuiți, iar colegul tău a tot luat din ei până ți-a terminat toată punga.  
b) După două săptămâni în care i-ai cerut vecinului tău să îți restituie cartea împrumutată, ți-a adus-o plină de sublinieri și cu coperta pătată.  
c) Fratele tău insistă să îl însoțești la magazin. Ești foarte obosit și nu știi cum să îl refuzi.  
d) Prietenul tău ia mereu deciziile singur referitoare la programul vostru comun.

- 2 Copiază tabelul pe o coală A4, apoi evaluează-ți nivelul abilităților de comunicare asertivă. La final, completează un **Plan de acțiune** pentru comportamentele pe care vrei să le îmbunătățești, în comunicarea cu diferite persoane din viața ta (acasă, la școală, pe stradă etc.). Adaugă fișa la **portofoliul personal**.

Comunic asertiv?	Da	Des, câteodată, rar	Nu prea
Consider că fiecare dintre noi este responsabil pentru propriul comportament.			
Îmi cunosc nevoile și le exprim, fără să le incalc pe ale celorlalți.			
Pot să îmi exprim gândurile și emoțiile negative într-un mod controlat și sănătos.			
Pot să spun NU solicitărilor celorlalți când simt că limitele mele sunt depășite.			
Sunt atent la comunicarea non-verbală: la privire, la gesturi și la tonul vocii mele.			
Folosec afirmațiile „Eu...”: „Eu vreau...”, „Eu am nevoie...”, „Eu mă simt...”.			
Pot să ascult mesajul celuilalt și să empatizez cu cel cu care comunic.			
Arăt consecințele comportamentului celuilalt asupra mea, fără să critic persoana!			
Pot să primesc un feedback negativ, fără să reacționez agresiv.			



- 3 Formați echipe de 4–5 elevi, cu misiunea de a elabora un *Decalog al asertivității*, sub forma unui afiș. În acest „decalog”, introduceți cele mai importante 10 caracteristici ale comunicării asertive, utilizând enunțuri, desene sau simboluri potrivite. Prezentați decalogul elaborat de fiecare echipă, apoi selectați aspectele cu care sunteți toți de acord și decideți împreună un *Decalog al comunicării asertive în clasa voastră*. Afișați-l pe un perete al clasei și aplicați-l zilnic. Observați schimbările în relațiile dintre voi.

### Evaluează!

1. Ce ai aflat despre comunicarea asertivă?
2. Ce ai aflat despre cum comunică tu asertiv?

### Mesaj pentru tine

Să dobândești moduri noi de a comunica cere răbdare, exersare și timp. Acceptă asta, nu te descuraja de la primul eșec, nu abandona la prima critică sau la cel mai mic refuz. Continuă să exersezi, în ritmul tău!

### PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*. Pe a șasea filă, creează o imagine despre tine, reprezentativă pentru afirmația „Vreau să comunic asertiv!”



- 1 Recitiți informațiile de la rubrica *Află* din lecțiile acestei unități. Lucrați în grupe de 3–4 elevi. Realizați o integrămă pornind de la cuvântul DIVERSITATE. Găsiți cuvinte care să înceapă/să conțină/să se termine cu fiecare literă a cuvântului dat. Folosiți cuvinte din conținuturile acestei unități. Vă puteți ajuta și de exemplul de mai jos.

Copiați integrama pe o foaie nouă, lăsând scris doar cuvântul DIVERSITATE și pătrățelele corespunzătoare cuvintelor lipsă. Notați și definiții, pe scurt, pentru fiecare cuvânt de descoperit. Schimbați foile între voi și încercați să rezolvați integrama făcută de colegii voștri.

				D					
				I					
				V					
4.	R			E	L	A	Ț	I	I
				R					
				S					
				I					
				T					
				A					
				T					
				E					
11.	E	M	P	A	T	I			

Legendă:

4. Legături între oameni.

11. Capacitatea de a te pune în locul celuilalt.

- 2 Realizați o activitate la nivelul clasei, la alegere din cele de mai jos. Luați hotărârea în urma unei negocieri la nivelul clasei.

**A. În papucii altora** Formați 3 grupe. Aveți nevoie de 3 foi de flipchart și 3 carioci/markere de culori diferite. Desenați pe fiecare foaie, cât de mare se poate, câte o pereche de papuci. Pe una dintre foi scrieți ELEVI, pe celelalte PĂRINȚI, respectiv PROFESORI.

Fiecare grupă primește una dintre situațiile de mai jos și se așază în dreptul unei foi. În funcție de ai cui sunt papucii, analizați situația din punctul de vedere al elevilor/părinților/adulților după următoarea structură:

*Ce gândiți?* • *Ce emoții aveți (ce simțiți)?* • *Ce faceți?*

După 15 minute, grupele își schimbă locul, intră în papucii altora și analizează situația din noua perspectivă. Fiecare grupă trebuie să treacă pe la toate cele trei foi și să scrie de fiecare dată părerile cu aceeași cariocă.

La final, afișați lucrările. Fiecare grupă prezintă colegilor situația avută, precum și cele scrise pe foi.

Discutați în clasă despre cum v-ați simțit în papucii părinților/profesorilor și despre a privi situațiile din mai multe perspective. E ușor sau greu să încerci să îți dai seama cum se văd lucrurile prin ochii altei persoane?

### Situații de analizat:

- G. lipsește mult de la școală în ultima vreme, dirigintele clasei cheamă părinții la școală.
- M. crede că școala nu îi folosește, nu mai vrea să învețe, e toată ziua cu ochii în telefon.
- P. stă izolat în clasă, nu vorbește cu nimeni și pare că stă să plângă în orice moment.



**B. Ce spun eu, ce înțelegi tu?** Lucrați în perechi. Desenați pe o foaie un tabel asemănător celui de mai jos. Gândiți-vă la expresii, formulări, care pot fi înțelese greșit în comunicare dacă nu sunt receptate corect și la cum ar putea fi acestea reformulate. Unul dintre voi completează primele două coloane ale tabelului (*Atunci când spun ... și Aștept ca tu să înțelegi că ...*). Apoi îi cere colegului să completeze ultimele două coloane (*Eu aș putea să înțeleg că ... și Aș prefera să formulezi așa: ...*).

- ✓ Schimbați apoi rolurile și continuați activitatea.
- ✓ După ce ați fost amândoi, pe rând, în ambele roluri, puteți schimba perechile. Continuați de cel puțin trei ori.

**De exemplu:**

Cel care transmite mesajul		Cel care primește mesajul	
Atunci când spun ...	Aștept ca tu să înțelegi că ...	Eu aș putea să înțeleg că ...	Aș prefera să formulezi ...
Mișcă-te mai repede!	Avem puțin timp la dispoziție.	Ritmul meu este prea lent.	Mai avem doar două minute la dispoziție.

Afișați lucrările în clasă. Discutați despre cum v-ați simțit în activitate, despre diferențele dintre ce vrem să transmitem și cum poate fi receptat de ceilalți, despre cum putem să evităm aceste situații. Care dintre mesaje erau asertive? Dar agresive?





**C. Superofertă de diversitate!** Lucrați în grupe de 3–4 elevi. Identificați diferențele individuale dintre voi. Vă puteți referi la aspectul fizic, etnie, vârstă, familie, situație economică, stare de sănătate, credințe, valori etc. Apoi, stabiliți ce ați putea oferi celorlalți ca experiență, pornind de la ceea ce vă face diferit.

**De exemplu:**

- *Sunt alergic, vă pot da informații despre alimente sau substanțe care pot declanșa alergii.*
  - *Sunt de etnie ..., pot să vă povestesc despre obiceiuri din cultura mea.*
  - *Sunt sportiv de performanță, aș putea să vă învăț câteva exerciții simple pe care să le faceți acasă.*
- ✓ Realizați un poster cu imagini și cuvinte prin care să le prezentați celorlalți ce aveți de oferit. Afișați posterele și faceți un „Tur al galeriei”.
- ✓ Discutați în grupul clasei despre cum ne poate ajuta diversitatea pentru a ne îmbogăți experiențele de viață.





# Evaluare



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



- 1 Scrie cel puțin 8 criterii în funcție de care oamenii se aseamănă sau se diferențiază între ei.  
(♥ – o corespondență corectă)



**De exemplu:** Oamenii se aseamănă prin nevoia de a fi ascultați.

- 2 Alege și scrie doar cuvintele care arată caracteristicile importante ale unei persoane care relaționează armonios cu ceilalți:  
*etichetare, acceptarea diferențelor, critică, comunicare, izolare, toleranță, jignire, colaborare.*  
(♥ – o alegere corectă)



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



- a) Abilitatea de a te transpune în locul celuilalt, de a-i înțelege perspectiva de gândire, sentimentele, credințele, valorile, comportamentele sau experiențele este ... .
- b) Participarea activă, alături de alte persoane, la realizarea unei acțiuni, a unei opere, a unei afaceri etc., care se efectuează în comun se numește ... .
- c) Comportamentul prin care o persoană își exprimă direct, sincer și deschis opiniile, emoțiile și dorințele, pe un ton calm, respectuos, este un comportament de comunicare ... .
- d) Pentru a relaționa armonios cu ceilalți este important să ... diferențele dintre oameni.

- 4 Așază următoarele enunțuri în coloana corespunzătoare din tabelul de mai jos.  
(♥ – o alegere corectă)



- a) *Comunic clar ceea ce gândesc și simt, fără să mă simt stânjenit sau să îl jignesc pe celălalt.*
- b) *Pot să dau feedback agresiv, pentru a-l pune la punct pe celălalt.*
- c) *Nu mă interesează ce crede celălalt, importantă este doar părerea mea.*
- d) *Cred că drepturile și valorile mele sunt la fel de importante ca și ale celorlalți.*

Forme eficiente de comunicare	Forme ineficiente de comunicare

5 Corelează noțiunile din coloana **A** cu cele din coloana **B**.

(🍀 – o corespondență corectă)

**De exemplu:**

**Comunicare asertivă** – Mă deranjează că ți-ai întins lucrurile pe toată banca și nu am loc să lucrez.



→ Comunicarea asertivă

- Problema și persoana sunt atacate.
- Stai retras și neimplicat în comunicare.
- Mă deranjează că ți-ai întins lucrurile pe toată banca și nu am loc să lucrez.
- Doar drepturile tale sunt importante.

→ Comunicarea pasivă

- Drepturile tale și ale celorlalți sunt importante.
- Îți trag una dacă nu taci!
- Mi-ar plăcea să îmi spui și părerea ta!

→ Comunicarea agresivă

- Vreau să facem cum spui tu!
- Relații armonioase pe termen lung.

6 Notează **A** (adevărat) sau **F** (fals) în dreptul următoarelor enunțuri:

(🍀 – o corespondență corectă)

Am dreptul să...	A	F
am relații sociale pozitive, în care să mă simt în siguranță și respectat(ă).		
etichetez pe cei diferiți de mine.		
am propriile valori, credințe, emoții.		
jignesc când nu sunt de acord cu alte opinii.		



7 Elaborează un eseu, de 6–7 rânduri, cu tema *Relaționarea armonioasă cu ceilalți în familie, la școală, în grupul de prieteni.*

(🍀 – un aspect)

Pentru structurarea eseului, trebuie să ai în vedere:

- ✓ Asemănările și diferențele între tine și ceilalți.
- ✓ Acceptarea și respectarea dreptului de a fi diferit.
- ✓ Cum te ajută practicarea empatiei în relațiile cu cei din jur.
- ✓ Cum influențează cooperarea relațiile dintre tine și ceilalți.
- ✓ Efectele utilizării comunicării asertive în relațiile cu ceilalți.



**Apreciază!**

Am adunat ..... 🍀

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

Mai am de lucru la .....

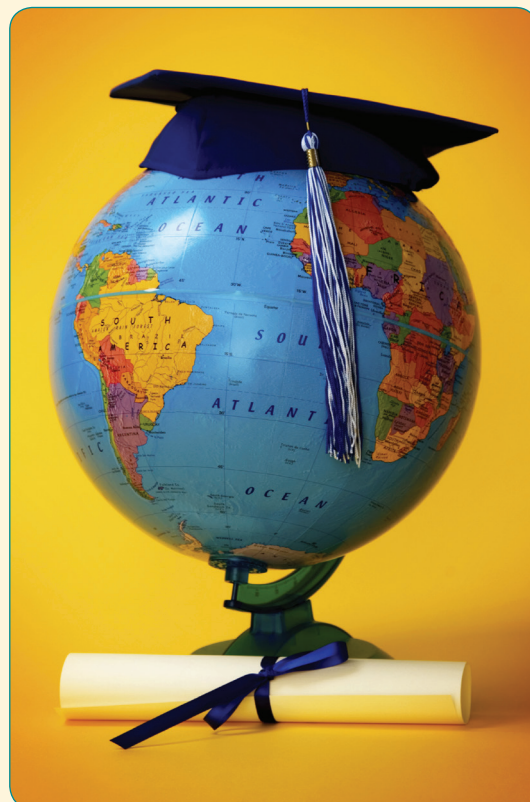
Cel mai greu mi-a fost să .....

Îmi propun să .....





1. Timpul – aliat sau dușman?
2. Cum îmi organizez spațiul de învățare
3. Cine învață câștigă!
4. Metode eficiente de învățare
5. Cum mă autoevaluez
6. Pot să devin expert în învățare



### Conținuturi:

- ✓ Elemente de management al timpului: organizare, planificare
- ✓ Reușită și eșec în învățare
- ✓ Mentalitate de creștere *versus* mentalitate fixă în învățare

## Descoperă!

Un profesor stătea în fața clasei având pe catedră câteva lucruri. Când ora a început, fără să spună un cuvânt, a luat un borcan mare gol, pe care l-a umplut cu mingi de golf. I-a întrebat pe elevi dacă borcanul este plin și aceștia au convenit că era. Profesorul a luat atunci o cutie cu pietricele pe care le-a turnat în borcan, scuturându-l ușor. Pietricelele au umplut golurile dintre mingile de golf. I-a întrebat din nou pe elevi dacă borcanul era plin, iar aceștia au fost de acord că era. Profesorul a luat apoi o cutie cu nisip pe care l-a turnat în borcan. Firesc, nisipul a umplut de tot borcanul. I-a întrebat din nou pe elevi cum stătea treaba, iar aceștia au răspuns în cor „Pliiin!”

Atunci a scos de sub catedră două pahare cu suc, umplând borcanul definitiv. Toți au râs.

— Acum, a spus profesorul după ce hohotele s-au domolit, aș dori să înțelegeți că acest borcan reprezintă viața voastră. Mingile de golf reprezintă lucrurile importante pentru voi: familia, sănătatea, oamenii apropiați, învățătura. Pietricelele sunt celelalte lucruri care contează pentru voi, pasiunile voastre, sportul, iar nisipul e restul lucrurilor mărunte. Dacă veți începe cu nisipul, nu veți mai avea unde să puneți mingile de golf și pietricelele. Dacă îți irosești timpul și energia pentru lucrurile mici, nu vei avea niciodată timp pentru lucrurile importante pentru tine.

Unul dintre elevi a ridicat mâna interesându-se ce reprezentau cele două pahare cu suc. Profesorul a zâmbit:

— Ele vor doar să arate că, oricât de plină ar părea viața ta, este loc întotdeauna pentru două pahare de suc, împreună cu un prieten.

## Reflectează!

- Cum te-ai fi simțit la lecția profesorului? Motivează.
- Care sunt activitățile pentru care merită să ne facem timp?
- Cum poți face astfel încât să ai timp pentru tot ceea ce îți dorești?
- Ce înseamnă, pentru tine, timp liber?
- Când poate fi timpul prietenul tău? Dar dușman?

## Află!

Trăim într-un mediu **dinamic** în care totul este urgent și trebuie să executăm numeroase sarcini într-un timp scurt. Prin urmare, organizarea timpului este esențială pentru atingerea scopurilor, menținerea motivației și realizarea activităților.

În fiecare zi, tu alegi diferite activități pentru timpul tău. Acestea sunt activități de studiu, de relaxare/odihnă și de socializare. Modul în care îți folosești timpul este un factor important de reușită pentru viitorul tău. Nu poți face totul odată, așa că este nevoie să identifici sarcinile care sunt mai importante la un moment dat, acordându-le mai multă atenție, energie și timp, adică să le **prioritizezi**.



## Află!

Folosirea neglijentă a timpului duce la ratarea scopurilor pe care ți le propui, la stres și la oboseală. Oboseala survine după o activitate fizică sau intelectuală mai mult sau mai puțin îndelungată și se manifestă prin scăderea randamentului și apariția unei stări afective sau atitudini negative față de respectiva activitate. Astfel se impun:

- planificarea timpului;
- respectarea unui raport adecvat între învățatură și odihnă;
- respectarea unui program de masă și a conținutului meselor;
- respectarea unui program de somn.



## Aplică!

- 1 Calculează-ți bugetul de timp.  
Bugetul total de timp dintr-o săptămână:  $7 \times 24 = 168$  ore,  
**din care:** *cursuri școlare* = ... ore ( $5 \times \dots$  ore);  
*somn* = ... ore ( $7 \times \dots$  ore);  
*masă* = ... ore ( $7 \times \dots$  ore);  
*deplasări* = ... ore ( $7 \times \dots$  ore);  
*odihnă, recreere* = ... ore ( $7 \times \dots$  ore).  
**Total** = ... ore

Pentru studiu individual rămân ... ore pe săptămână. Cum îți împarți timpul destinat studiului individual? În ce ordine înveți disciplinele pentru a doua zi? Notează. Discutați ideile voastre.

- 2 Realizează un plan al zilei de mâine. Stabilește mai întâi ce este:  
– *urgent și important – de făcut*;  
– *important, dar nu urgent – de amânat*;  
– *nici urgent, nici important – de eliminat*.

- 3 **Gândește – Lucrează în perechi – Comunică**  
Care este opinia ta despre citatul de mai jos? Notează o idee. Discută cu un coleg, negociați, apoi prezentați opinia voastră.  
**Felul cum întrebuințăm timpul liber ne trădează caracterul.**  
(Plinius)



## Evaluează!

1. Care sunt criteriile după care alegi ce faci într-o zi?
2. De ce este important să-ți planifici timpul?

## Mesaj pentru tine

*Planifică-ți momentele de studiu, de distracție, de socializare. Îți poți atinge scopul mai ușor atunci când acorzi o atenție egală lucrurilor importante pentru tine. Planificarea timpului se învață.*

## PROIECTUL MEU

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

Creează o copertă potrivită. Scrie o definiție personală a timpului sau notează un citat despre folosirea acestuia.

## Descoperă!



Radu

De dimineață, am reușit să termin mult mai repede tema la geometrie. Am ascultat sfatul consilierului școlar: mi-am făcut ordine pe birou și în cameră, am aerisit și abia apoi m-am apucat de lucru. Am dus telefonul în bucătărie ca să nu fiu tentat să răspund la mesaje. Mi-au prins bine și notițele, cu formulele învățate până acum, afișate pe perete.

Uf, iar m-am încurcat la tema de la geometrie! Mi-am căutat culegerea prin dulap vreo 10 minute, iar când am descoperit-o îmi pierise cheful. M-am apucat totuși... De unde să știu eu să demonstrez teorema asta?! Parcă a explicat ceva doamna profesoară, dar eu am scris în clasă pe o foaie și zău că nu am găsit-o pe nicăieri. Și mai era și foarte cald în cameră!



Alina



✓ Pe baza indiciilor din povestirile copiilor, identifică a cui este fiecare cameră.

## Reflectează!

- Cu care dintre cei doi elevi te asemeni? Motivează.
- De ce este important să îți organizezi spațiul de lucru?
- Există și alte locuri unde poți studia? Tu unde înveți mai bine?

## Află!

Locul în care învățăm e aproape la fel de important ca și lucrul pe care îl învățăm. Dacă avem un loc bine aerisit, organizat și luminat, învățatul devine mai plăcut.

Camera ta este un spațiu de învățare pe cont propriu. Aici este locul tău de studiu, iar studiul individual necesită seriozitate, așa că telefonul, consola de jocuri sau posterele distractive nu ar trebui să se găsească în acest spațiu. Dacă vrei neapărat să decorezi spațiul de studiu, încearcă să o faci cu postere motivaționale sau post-it-uri cu îndemnuri de la părinți, prieteni ori create de tine.

## Aplică!

1 Cu cât spațiul e mai bine organizat, cu atât mai multă ordine ai și tu în gânduri, putând să te concentrezi mai bine și să folosești mai eficient timpul avut la dispoziție. Având în vedere acest fapt, realizează o listă cu reguli/idei după care să te ghidezi atunci când îți organizezi spațiul de studiu.

2 **Lucrați în grupe de câte patru colegi.**

Pentru a învăța eficient, un elev are nevoie de resurse suplimentare. Realizați o listă cu resursele prioritare. Ordonați-le după importanța lor. Prezentați celorlalte grupe lista voastră.

3 **Lucrați în perechi.**

Imaginează-ți că activitățile prezentate în imagini fac parte din programul tău săptămânal. Povestește colegului cum ai proceda pentru a avea timp și pentru activități și pentru a învăța.



## Evaluează!

1. Ce legătură există între organizarea timpului și cea a spațiului de studiu?
2. Ce idee din această lecție te va ajuta în activitatea ta viitoare?

## Mesaj pentru tine

*Spațiul de învățare este locul tău, e locul în care te perfecționezi și te străduiești să devii mai bun. Este locul în care înveți să fii independent și să fii propriul tău antrenor.*

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*.

Pe a doua pagină a acestuia, desenează un cerc. Delimitează părțile care revin activităților care se repetă, în cazul tău, într-o săptămână. Colorează, apoi scrie o legendă a graficului.

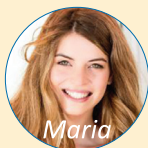
## Descoperă!

- ✓ **Furtună de idei** – (activitatea clasei) Împărțiți o coală de flipchart în două coloane. Într-una notați cuvinte/idei care au legătură cu reușita în învățare, iar în cealaltă cu eșecul. Discutați ideile voastre.
- ✓ Citește cu atenție ce povestesc copiii. Sunt acestea situații de reușită în învățare? Discută cu colegul de bancă, apoi împărtășește colegilor părerile voastre.



Emil

Eu am numai note de 9 și 10. Sunt olimpic la matematică. N-aș putea spune că am o materie preferată și învăț la fel pentru toate orele. Pentru mine, a fi primul în clasă este o dovadă că am reușit.



Maria

Uneori, nu iau chiar notele pe care mi-aș dori să le am. Dar întotdeauna mă pregătesc conștient: citesc lecția din caiet și din manual, învăț definițiile și teoremele, rezolv tema scrisă. Îmi place să citesc în plus și să caut informații suplimentare. Încerc să folosesc ceea ce învăț pentru a rezolva situații de viață.



Sebi

Acum o lună mi-am rupt piciorul și am fost nevoit să lipsesc de la școală vreo trei săptămâni, așa că am învățat singur la toate materiile. Colegii mi-au trimis pe WhatsApp notițele din clasă și le-am studiat cu atenție. La întoarcere, mi-am dat seama că nu am rămas în urmă cu materia. Pentru mine, acesta este un succes!



Gabi

Eu sunt foarte bun la sport. Fac atletism de mic și sunt campion național la categoria mea de vârstă. Uneori, nu prea înțeleg lecțiile de matematică ori de fizică, dar mă străduiesc să fac cât pot și nu mă dau bătut. Știu că important este să încerc.



Elena

La testul de data trecută, la istorie, am luat o notă mică, deși eram convinsă că am învățat bine. Împreună cu mama, m-am gândit la cum mă pregătisem pentru test. Am descoperit că învățatul meu însemnase memorarea unor date și fapte. De atunci, îmi caut cuvintele-cheie, îmi fac fișe de studiu pentru fiecare lecție nouă, caut legături logice între fapte. Rezultatul s-a văzut azi. Am luat 10 la test! E o reușită, nu?

## Reflectează!

- Ce înseamnă pentru tine o reușită în învățare? Dar un eșec?
- Care dintre situațiile de mai sus te pot învăța să reacționezi atunci când ai un eșec? Ce anume înveți?
- Ce lucruri învățate la școală, și nu numai, te pot ajuta să ai succes?



## Află!

Atunci când vorbești despre **reușită în învățare** trebuie să ai în vedere totalitatea rezultatelor tale, atât în ceea ce privește nivelul de pregătire științifică (acumularea cunoștințelor și formarea abilităților de aplicare a acestora), cât și dezvoltarea capacității intelectuale, formarea unor trăsături de personalitate, a interesului și motivației față de învățatură, a capacității de a te instrui, de a te dezvolta.

**Eșecul în învățare** se definește prin rămânerea în urmă la învățatură a unor elevi, care nu reușesc să obțină un randament școlar la nivelul cerințelor programelor.

## Află!

Specialiștii au dovedit că învățarea se face mai ales din eșecuri. Nu doar că învățăm din eșec, dar și uităm mai greu. Există, însă, un ingredient necesar pentru ca un eșec să ducă la **reușită** în învățare: **asumarea responsabilității**. Să gândești „nu e vina mea”, „nu a ieșit bine din cauza altcuiva” sau „a fost ceasul rău”, „am avut ghinion” dăunează învățării.

Pași în gestionarea eșecului în învățare:

1. *Recunoașterea* (Identifici ce ai greșit, ce nu a mers bine.)
2. *Asumarea* (Găsești situațiile/faptele care ți se datorează.)
3. *Învățarea* (Alegi metode/strategii de lucru viitoare.)
4. *Aplicarea* (Pui în practică noile metode de învățare.)

Rămânerea în urmă la învățătură este cauzată de incapacitatea de a face față activităților școlare, de refuzul de a învăța ori de starea de disconfort determinată de efortul mare depus în comparație cu rezultatele obținute. Uneori, nereușita școlară poate avea drept cauză oboseala, starea de sănătate, evenimentele stresante din viața de familie. În toate aceste cazuri, situația se poate îndrepta dacă soliciți ajutor de la persoane competente: profesori, consilier școlar, părinți etc.

A accepta regulile vieții de elev și străduința de a răspunde exigențelor școlii sunt condiții importante pentru a ține pasul cu programa școlară.

## Aplică!

- 1 Completează enunțurile:
  - *Simt că pot reuși atunci când ...*
  - *Aș avea mai multe reușite școlare dacă ...*
  - *Atunci când greșesc, eu ...*
- 2 Notează ce greșeală în învățare ai făcut săptămâna trecută și o modalitate de a evita în viitor o asemenea situație.
- 3 În grupe de câte trei, realizați un poster cu tema *Ingredientele reușitei în învățare*. Afișați posterele și organizați „Turul galeriei”.



## Evaluează!

1. Ce ai aflat despre legătura dintre eșec și reușită?
2. Ce este indicat să faci atunci când nu obții rezultatele dorite?

## Mesaj pentru tine

*Reușita în învățare include cunoștințe, capacități intelectuale formate, abilități de aplicare a cunoștințelor, trăsături de personalitate, dar înglobează și rezultatele tale în activitatea extrașcolară. Pentru a obține reușite în învățare, ai nevoie, înainte de orice, să ai o stare de bine.*

## PROIECTUL MEU

Completează Jurnalul.

Realizează o analiză personală folosind schema următoare:

PUNCTE TARI (calități, abilități, deprinderi care susțin învățarea)	PUNCTE SLABE (caracteristici personale care împiedică învățarea)
OPORTUNITĂȚI (persoane, situații care te ajută să reușești)	AMENINȚĂRI (persoane, situații care te împiedică să reușești)

## Descoperă!

✓ Formați echipe cu un număr par de elevi. Fiecare echipă se împarte în două grupuri mici, astfel: numărați 1, 2, apoi iar 1, 2. Elevii cu numărul 1 vor forma grupul 1, iar ceilalți grupul 2. Fiecare grup va nota pe o foaie, timp de 3 minute, ideile despre învățare sugerate de unul dintre citatele de mai jos, apoi schimbați foile între grupuri. Completați ideile colegilor, timp de 3 minute, apoi foile se întorc la grupul inițial. Foile sunt afișate și prezentate de un reprezentant al grupului.

## Grupul 1

*Aud și uit. Văd și îmi aduc aminte. Fac și înțeleg.*

Confucius

## Grupul 2

*Școala cea mai bună este aceea în care înveți înainte de toate a învăța.*

Nicolae Iorga

✓ Citește cu atenție enunțurile de mai jos și alege-le pe cele care ți se potrivesc. Realizați un tabel/grafic cu opțiunile tuturor colegilor înregistrând numărul de alegeri pentru fiecare enunț. Argumentați avantajele fiecărei sugestii de organizare a învățării.

1. Când învăț, grupez obiectele de studiu care se aseamănă (de exemplu: matematică, fizică, chimie) pentru că îmi solicită aceleași capacități și învăț mai ușor.
2. Fac pauze mici (5–10 minute) când trec de la un obiect la altul.
3. Obişnuiesc să subliniez ideile de reținut dintr-un text.
4. În timp ce studiez, notez informațiile importante realizând o schemă a lecției.
5. Când termin de învățat, mă testez singur.
6. La fiecare lecție, fac lista cuvintelor-cheie.



## Reflectează!

- Care sunt aspectele esențiale atunci când îți alegi modul în care vei învăța o lecție?
- Este important pentru tine să îți îmbunătățești tehnica de învățare? De ce?
- La ce discipline de studiu ai dori să deprinzi tehnica de învățare împreună cu profesorul vostru?

## Află!

Pentru a progresa în învățare trebuie să găsești metodele sau tehnicile care te ajută să obții performanțe cât mai bune.

Ca să înveți, trebuie să înțelegi sensul mesajului și ideile esențiale ale lecției. Pentru a face asta, poți folosi lectura activă, ceea ce presupune desprinderea ideilor esențiale, a cuvintelor-cheie, a principalelor argumente.

Informațiile de învățat trebuie structurate. Reții mult mai ușor cunoștințele dacă materialele sunt ordonate și așezate logic, conform unui plan coerent. Existența, în manuale, a titlurilor și subtitlurilor face procesul de memorare mai simplu. În lipsa subtitlurilor, poți realiza tu o schemă.



## Află!

**Sublinierea** este cea mai simplă și folosită tehnică de învățare pentru că nu necesită nicio pregătire anterioară, singurul efort fiind acela de a citi textul. Este însă mult mai eficient să o folosești împreună cu alte metode.

**Marcarea cuvintelor-cheie** se poate realiza prin sublinieri, accentuări, scris înclinat, majuscule, scris de tipar, steluțe, încercuiri etc. Când recitim notițele, aceste marcaje ne vor reaminti ce am considerat important atunci când am studiat lecția.

**Schemele** sau **notițele schematice** prezintă într-o formă schematizată grafic, asemănătoare unei diagrame scrise, punctele principale, esențiale ale unui subiect, în succesiunea lor logică. Aceste două forme asigură capacitatea de a distinge între esențial și neesențial, de regândire a conținutului unei lecții. Schemele presupun reprezentarea unor figuri, desene, săgeți care să permită înțelegerea ideilor principale sau a legăturilor dintre ele.

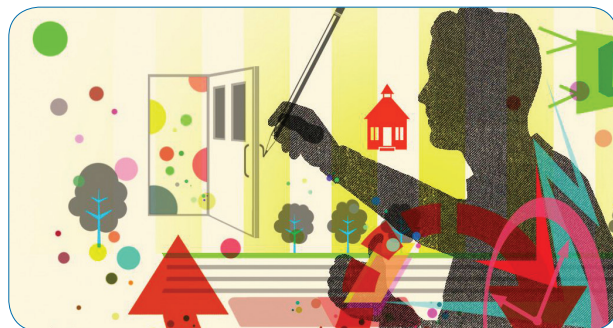
**Rezumatul** este o variantă extinsă a schemei. Este o tehnică foarte eficientă de organizare și recapitulare a materialului. Rezumatul se limitează la a reda pe scurt ideile principale ale unei lucrări, fără nicio intervenție personală.



## Aplică!

- ① Învăță lecția de biologie ori de istorie folosind manualul. Citește o dată textul, apoi completează o fișă împărțind o coală A4 după modelul de mai jos. Adaugă fișa de învățare în **portofoliul personal**.

<ul style="list-style-type: none"><li>– Cuvinte-cheie</li><li>– Întrebări</li><li>– Conexiuni cu idei anterioare</li><li>– Reflecții personale</li></ul>	Ideile principale ale lecției
Rezumatul lecției (propoziții care sumarizează conținutul de idei al lecției)	



- ② Agenția de publicitate. Gândește-te la o metodă de învățare pe care o folosești. Ești agent de publicitate și vrei să „vinzi” această metodă. Prezintă-o colegilor astfel încât să-i convingi să o „cumpere” (să o aplice și ei).

## Evaluează!

1. Ce metode au fost prezentate în lecție?
2. Care este avantajul folosirii acestor metode?

## Mesaj pentru tine

*Învățarea nu este un proces prin care transferăm un bagaj de cunoștințe dintr-o parte în alta, ci e un proces de transformare, un proces de schimbare din ceva în altceva. **Tehnicile de învățare eficiente** îți asigură reușita.*

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*.  
Întocmește o fișă personală intitulată *Sunt capabil*, realizând inventarul metodelor folosite de tine pentru a învăța.



## Descoperă!



- ✓ Citește cu atenție articolul de mai jos. Pregătește o prezentare a conținutului folosind o metodă convenabilă: planul de idei principale, schema, lista cuvintelor-cheie, organizator grafic etc.

## Rutina e bună!

În general fugim cât putem de rutine. Ne e frică de conformism și de plictiseală, iar rutinele tocmai cu asta sunt asociate. Dar în același timp, cei mai de succes oameni din lume își construiesc rutine care să îi ajute să performeze. De fapt, o rutină ar trebui percepută ca acel ceva care ne va da spațiul și timpul necesar pentru a ne atinge scopul fără a renunța la pasiunile noastre.

O rutină este compusă dintr-o serie de obiceiuri. Specialiștii spun că „40 – 45 % din tot ce facem zilnic pare a fi o decizie, când de fapt este un obicei”. Așadar, în loc de a rezista ideii de rutină, mai bine ne-am construi rutine care să fie în folosul nostru.

## Rutine faimoase:

- ✓ Arianna Huffington (fondatoarea Huffington Post) își alocă în fiecare dimineață timp pentru a-și planifica ziua respectivă, apoi meditează și face sport. Seara, își scoate telefonul din dormitor și citește.
- ✓ Bill Gates doarme 7 ore pe noapte, mănâncă ceva dulce la micul dejun și petrece 1 oră în fiecare zi vizionând documentare pe diferite tematici. De asemenea, este mereu conectat la ceea ce se întâmplă, citind *New York Times* și *Wall Street Journal*.

Vei găsi numeroase astfel de exemple, dar vei vedea că toate au în comun câteva elemente. Toate se concentrează pe învățat, pe grija de sine, somn, exerciții fizice și pe **autoevaluarea progresului**.

O rutină înseamnă de fapt un lanț de obiceiuri bune care te ajută să progresezi.

(<https://thesmart.ro/2018/05/30/rutina-un-element-important-din-viata-oamenilor-de-succes/>)

## Reflectează!

- Ce metodă de studiu a textului ai ales?
- Cum ai procedat? Ce etape ai urmat?
- Ai întâlnit cuvinte necunoscute în text? Cum ai procedat pentru a le înțelege?
- Ce ți s-a părut cel mai dificil de înțeles din text? Cum ai procedat pentru a înțelege aceste informații?

## Află!

Pentru ca învățarea să fie eficientă, este important să pricepi sensul celor citite și să le reformulezi cu alte cuvinte decât cele utilizate în manual sau în caiet, nu doar să le memorezi. Apreciind modul în care ai reușit acest lucru tu te autoevaluezi. De asemenea, te autoevaluezi punându-ți întrebări despre modul în care ai învățat.

Întrebările care te ajută în autoevaluarea învățării sunt:

- Există un alt mod, o altă metodă de a rezolva această sarcină?
- Am rezolvat sarcina suficient de bine?

## Află!

- Care sunt criteriile după care profesorul va evalua rezultatele mele? Le îndeplinesc?
- Ce ar trebui să fac în pasul următor?
- Ce produs care mă reprezintă ar trebui să valorific?

**Autoevaluarea** este o formă de apreciere a modului în care înveți și a rezultatelor pe care le obții reprezentând expresia unei motivații lăuntrice față de învățare. În acest mod poți să înțelegi cum evoluează capacitățile tale în funcție de progresul realizat și de dificultățile pe care le-ai depășit. Faptul că te cunoști pe tine mai bine te ajută să ai un program propriu de învățare și să-ți pui în valoare propriile atitudini și aptitudini.



## Aplică!

1 Compară rutina ta zilnică cu cea a uneia dintre personalitățile menționate în articolul citit. Ce ai putea prelua din obiceiurile acesteia?

2 Întoarce-te la rezolvarea sarcinii de la rubrica **Descoperă!**. Completează următoarea fișă de autoevaluare, apoi adaug-o în **portofoliul personal**. Folosește fișa ca model pentru alte sarcini de învățare.

- Am învățat ...
- Am fost surprins de faptul că ...
- Am descoperit că ...
- Am folosit metoda ..., deoarece ...
- În realizarea acestei sarcini, am întâmpinat următoarele dificultăți ...

3 **Interevaluarea** sau **evaluarea colegială** este la fel de importantă ca și autoevaluarea. Exersați în perechi acest mod de apreciere a învățării.

Folosiți o lecție recentă. Fiecare formulează câte 5 întrebări din conținutul lecției, având la dispoziție 5 minute. După trecerea timpului, adresați-vă alternativ câte o întrebare și apreciați modul în care răspunde colegul vostru.

La finalul exercițiului, stabiliți împreună ce puteți îmbunătăți.



## Evaluează!

1. În ce mod te ajută autoevaluarea și interevaluarea?
2. Ce poți autoevalua?
3. De ce este important să cunoști criteriile după care vei fi evaluat de profesor?

## Mesaj pentru tine

*Dacă cineva n-a greșit niciodată, înseamnă că n-a încercat să facă nimic nou. Important este să nu te oprești niciodată din a-ți pune întrebări.*

(Albert Einstein)

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*.  
Numește pagina următoare  
*Apreciez învățarea*.

Poți scrie un mini-eseu despre ce înseamnă învățarea pentru tine sau poți realiza un colaj de fotografii care să te prezinte în diferite situații de învățare.

## Descoperă!

✓ Ca să îți poți perfecționa stilul de a învăța, este bine să evaluezi nivelul la care ești acum. Folosește în acest scop chestionarul de mai jos. Răspunde cu **Da** sau **Nu**, cât mai sincer, la următoarele întrebări:

1. Crezi că există ceva care te poate abate de la desfășurarea studiului în condiții cât mai bune?
  2. În fiecare zi, obișnuiești să studiezi în același loc?
  3. De obicei, îți planifici dimineața cum ai să-ți petreci ziua respectivă?
  4. Ai pe masa ta de lucru ceva care te poate distra de la studiu?
  5. Înainte de a te culca, seara, faci o recapitulare a ceea ce ai învățat peste zi?
  6. Când te pregătești pentru teste, obișnuiești să memorezi totul, chiar și elementele mai puțin semnificative?
  7. Când înveți ceva, încerci să faci totul într-un timp anume?
  8. Obișnuiești ca după o perioadă de timp să vezi unde ai probleme?
- ✓ Înveți la nivel de „expert” dacă ai răspuns cu **Da** la întrebările 2, 3, 5, 7, 8 și cu **Nu** la 1, 4, 6.



## Reflectează!

- Dacă ar trebui să dai un calificativ stilului tău de învățare, care ar fi acest calificativ?
- Ce criterii ai avut în vedere atunci când te-ai apreciat?
- Crezi că rezultatele învățării sunt influențate de părerea ta despre propriile abilități de învățare? Motivează.
- Crezi că îți poți dezvolta abilitatea de a învăța?
- Ce înseamnă, după părerea ta, să fii un expert în învățare?



## Află!

Mentalitatea ta are un impact extraordinar asupra performanțelor și motivației tale, atât în viața de zi cu zi, cât și în ceea ce privește activitățile școlare.

Spunem că o persoană are o **mentalitate de creștere** atunci când are încredere că se poate dezvolta și prețuiește eforturile pe care le depune pentru a-și îmbunătăți performanțele. La polul opus se află cei cu **mentalitate fixă**, care cred că inteligența, talentul și performanțele sunt fixe și nu pot fi dezvoltate. Studiile ne arată că persoanele cu o mentalitate de creștere se descurcă mult mai bine în situații dificile și sunt mai perseverente în fața provocărilor. Este important să fii convins că prin efort și exercițiu îți poți îmbunătăți abilitățile și performanțele.

Dacă reflectezi în mod conștient asupra propriei învățări și o controlezi, îți sporești în mod considerabil șansele de succes. Cele mai utile strategii de control a învățării sunt *planificarea*, *monitorizarea* și *evaluarea*.

**Planificarea învățării** înseamnă să-ți pui întrebări despre ceea ce trebuie să faci și despre resursele tale proprii pentru realizarea sarcinii de lucru.

**Monitorizarea învățării** presupune să urmărești evoluția muncii tale. Este util să faci legături între cunoștințele noi și cunoștințele anterioare, cu viața ta personală, să îți dai seama unde greșești și să schimbi strategiile dacă cele alese se dovedesc ineficiente.

**Evaluarea învățării** se referă la aprecierea rezultatelor pe care le obții.

## Aplică!

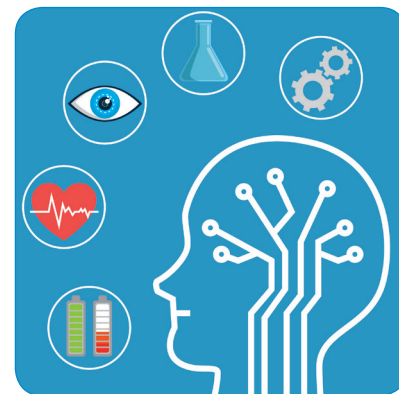
- 1 Citiți articolul de mai jos, apoi împărtășiți colegilor ce mai știți despre acest subiect. Unde ați mai putea găsi informații pe această temă?

„Deși pare de domeniul SF, inteligența artificială este o noțiune care a apărut încă din Antichitate. În mitologia greacă, de exemplu, se vorbește despre creațiile mecanice ale zeului Hefaistos. În folclorul evreu, golemii sunt ființe antropomorfe\* (vezi explicația de mai jos) animate, create din lut. Chiar și monstrul doctorului Frankenstein, personajul principal al povestirii lui Mary Shelley, face referire la ideea de inteligență artificială, creată de om.

Istoria inteligenței artificiale, așa cum este ea percepută în ziua de astăzi, ca tehnologie care gândește ca un om, începe, însă, în a doua parte a secolului trecut. Odată cu invenția computerului în anii '40, ideea construcției unei minți artificiale, electronice, a prins tot mai mult contur.

Bazele cercetării inteligenței artificiale, ca domeniu de cercetare, au fost puse în vara anului 1956, în timpul unui workshop la colegiul american Dartmouth. Atunci, pe parcursul a aproape 6 săptămâni, s-au trasat liniile care vor călăuzi cercetările în domeniul IT pentru următoarele decenii.”

- 2 **Lucrați în perechi.** Folosiți ca punct de pornire articolul de mai sus și pregătiți realizarea unui referat, utilizând tehnica celor 6 pași, o strategie de căutare a informațiilor ca secvență logică a învățării.



Pasul	Ce trebuie să fac
1. Definirea sarcinii	Stabilesc sarcina propriu-zisă și ce tip de informații sunt necesare.
2. Identificarea resurselor	Realizez o listă a celor mai potrivite resurse.
3. Accesarea resurselor	Identific informațiile esențiale, necesare, în resursele stabilite.
4. Utilizarea informației	Stabilesc planul referatului, extrag ideile principale, organizez informațiile, menționez sursele.
5. Sinteza	Definitivez referatul.
6. Evaluarea	Verific ce am lucrat, organizez prezentarea. Ce aș putea îmbunătăți pe viitor?

## Evaluează!

1. Ce se înțelege prin mentalitate de creștere?
2. Ce ai învățat din această activitate?

## Mesaj pentru tine

Folosește cât mai des schema: Când (descriu situația) am greșit pentru că (...) și mă simt (...), dar pe viitor pot îmbunătăți (...) și pot proceda așa (...) pentru a obține rezultate diferite.

Atunci când crezi că poți să înveți, chiar poți!

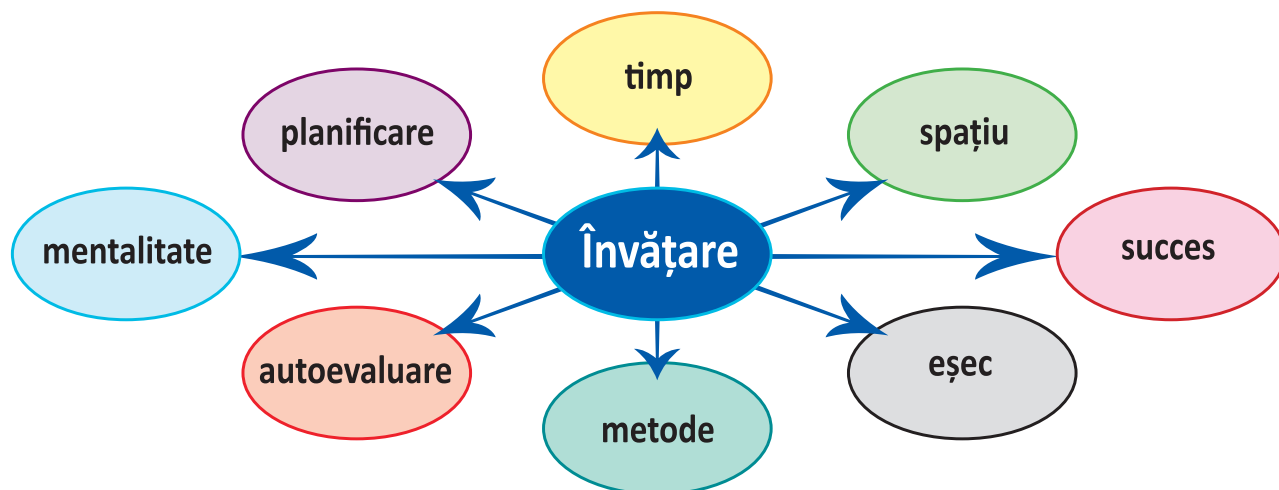
## PROIECTUL MEU

Completează Jurnalul.  
Folosește schema de evaluare din rubrica Mesaj pentru tine pentru a analiza o nereușită în învățare.

\* antropomorfic/antropomorf (adj.) – cu formă sau aparență de om.



- 1 Recitiți informațiile de la rubricile *Află* din lecțiile acestei unități. Realizați pe tablă o schemă asemănătoare celei de mai jos.



- Formulați cât mai multe enunțuri în care să combinați cuvântul *învățare* cu fiecare dintre cuvintele din jur.

**De exemplu:** Un factor important al reușitei în *învățare* este modul de utilizare a  *timpului*.

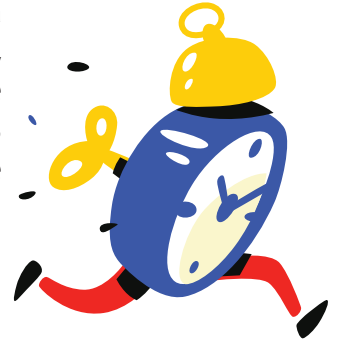
- 2 Realizați un proiect al clasei, la alegere, luând în calcul propunerile de mai jos. Luați hotărârea în urma unei negocieri la nivelul clasei.

- A. **Lanțul învățării** Împărțiți o foaie A4 în 8 părți pe verticală și decupați cele 8 fâșii obținute. Pentru activitate fiecare elev are nevoie de 2 fâșii de hârtie. Lucrați mai întâi individual. Scrieți pe fiecare bucată de hârtie câte o strategie personală pentru a obține succesul în învățare. Uniți apoi toate benzile de hârtie într-un lanț al învățării. Înainte de a le lipi, citiți colegilor ce ați scris. La final, discutați despre asemănările și deosebirile dintre strategiile voastre. Afișați în clasă lanțul învățării cu succes.

**De exemplu:** *Aleg metode diferite de învățare, în funcție de specificul disciplinelor.*



- B. Timpul și Spațiul de învățare** Lucrați în grupe de 3–4 elevi. Imaginați vă că Timpul și Spațiul de învățare sunt două personaje. Gândiți-vă cum ar arăta, cum ar fi îmbrăcate, ce ar spune, ce ar face etc. Reprezentați prin desen cele două personaje, ținând cont de rolul acestora în învățare. Folosiți două foi A3 ca să puteți surprinde cât mai multe detalii. Completați desenele cu mesaje pe care aceste personaje le-ar da elevilor pentru ca învățarea să fie eficientă.



**De exemplu:** *Timpul: Nu pot fi întors din drum, aveți grijă să nu mă pierdeți!*

- Afișați desenele în clasă și realizați un „Tur al galeriei”. Discutați cele observate.
- C. A învăța din greșelile altora** Pregătiți această activitate prin discuții cu membrii familiei, cu prietenii, în care să aflați mai multe exemple de situații în care aceștia consideră că au făcut greșeli legate de parcursul lor educațional și cum au transformat aceste greșeli în lecții de viață.
- De exemplu:** *Nu m-am preocupat prea mult la fizică și nu am putut să intru la facultatea la care mi-am dorit pentru că se cerea o medie mai mare. Am învățat să dau mai multă atenție lucrurilor mai importante pentru ce îmi doresc în viitor.*
- Lucrați în grupe de 3–4 elevi. Discutați în grup despre cele aflate și despre experiențe personale. Alegeți trei exemple, pe care le considerați cele mai relevante, și scrieți-le pe o foaie de flipchart pe două coloane: situația, ce e de învățat. Prezentați colegilor ce ați scris. Discutați în grupul clasei dacă e util să învățăm din greșelile altora.



- D. Tablouri cu mentalitate** Lucrați în grupe de 5–6 elevi. Aveți nevoie de o foaie de flipchart și de carioci colorate. Trasați pe foaie rama unui tablou și așezați-vă în jurul acesteia. Timp de 5 minute, fiecare elev scrie pe ramă, în dreptul lui, cât mai multe caracteristici ale persoanelor cu mentalitate de creștere.

**De exemplu:** *are încredere că se poate dezvolta, depune efort ca să își îmbunătățească performanțele.*

- După expirarea timpului, citiți în grupul mic cele scrise, identificați asemănări și deosebiri. Discutați despre mentalitatea voastră față de învățare. În ce măsură vi se potrivesc caracteristicile scrise?
- Desenați apoi în interiorul ramei un simbol pentru mentalitatea de creștere, pornind de la caracteristicile notate pe ramă. Prezentați colegilor tabloul vostru și explicați simbolul. Realizați o expoziție cu toate tablourile.







## Evaluare

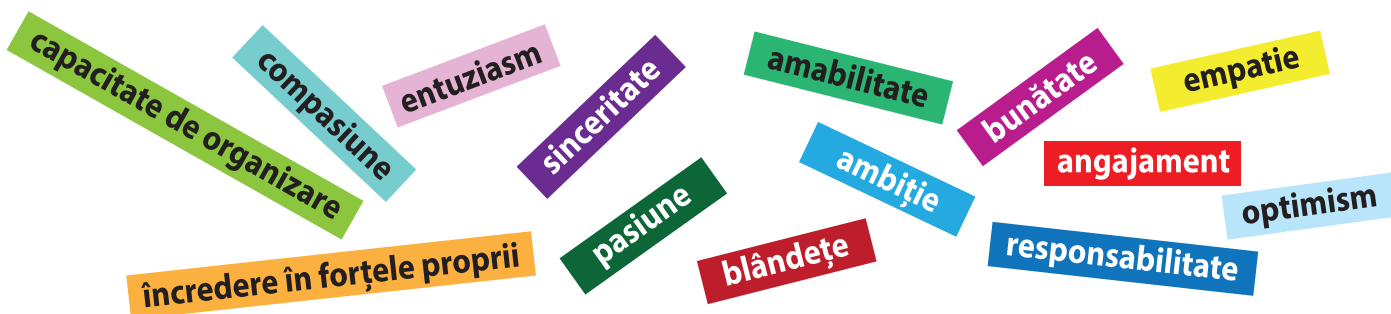


Adună 10 trifoii norocoși. Pe unul îl ai deja, pentru că ai parcurs a treia unitate de învățare!  
Rezolvă pe caiet și evaluează-ți cunoștințele.

- ① Dintre calitățile enumerate, scrie-le numai pe acelea care te ajută să ai reușite în învățare.  
(♥ – 1 calitate)



De exemplu: entuziasm



- ② Pentru fiecare situație reprezentată în imaginile de mai jos, identifică un fapt care te ajută să obții rezultate bune în învățare.  
(♥♥ – 2 petale – 1 fapt)



De exemplu: Lucrând în bucătărie împreună cu tata, învăț să respect indicații/rețete.

3 Identifică răspunsul corect.

(🍀 – un răspuns)

- *Organizarea și planificarea timpului te ajută:*
  - a) să dovedești că ești matur în gândire;
  - b) să obții rezultate mai bune la învățătură;
  - c) să îți stabilești obiective de învățare.
- *Rolul autoevaluării este:*
  - a) să ai un program propriu de învățare;
  - b) să înțelegi cum evoluează capacitățile tale în funcție de rezultate;
  - c) să-ți pui în valoare propriile atitudini și aptitudini.
- *Monitorizarea învățării presupune:*
  - a) să urmărești evoluția muncii tale;
  - b) să-ți pui întrebări despre ceea ce trebuie să faci;
  - c) să apreciezi rezultatele obținute.
- *Mentalitatea de creștere în învățare presupune:*
  - a) să îți dai seama unde greșești și să schimbi strategiile;
  - b) să înveți strategii de control a învățării;
  - c) să ai încredere că îți poți dezvolta capacitățile.



4 Fratele tău/Sora ta/Un prieten intră mai mereu în criză de timp. Scrie patru sfaturi pentru el/ea care să îl/o ajute să își planifice timpul mai bine.

(🍀🍀 – un sfat)



**De exemplu:** *Stabilește ce este și important și urgent.*

5 Redactează un text, de 6–7 rânduri, cu titlul *Reușită în învățare*, în care să precizezi:

(🍀🍀 – un fapt)



- a) ce înțelegi prin reușită în învățare;
- b) cum procedezi în cazul unui eșec;
- c) ce anume te motivează să înveți;
- d) cum îți poți îmbunătăți modul de a învăța.



**Apreciază!**

Am adunat ..... 🍀  
Cel mai bine m-am descurcat la .....  
Mai am de lucru la .....  
Cel mai greu mi-a fost să .....  
Îmi propun să .....

## Unitatea IV

# Managementul carierei

1. Scopuri personale, pentru fete și băieți
2. Alegeri de familie – alegerile mele
3. Aspirațiile mele – între dorință și realizare
4. Vizită în lumea ocupațiilor
5. Biblioteca „Ocupațiilor”
6. Traseul meu spre destinația CARIERA



Contribuție      Responsabilitate

**CARIERĂ**

Perseverență

Cunoștințe

Potențial

Performanță

Etic

Dezvoltare

Abilitate

Exersare

Educație

Management

Experiență

### Conținuturi:

- ✓ Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață. Dimensiunea de gen în educație și carieră
- ✓ Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora
- ✓ Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei



## Descoperă!

**Eliza Leonida Zamfirescu (1887–1973)**, inginer și inventator, a fost *prima femeie inginer din lume*.

După terminarea liceului, s-a înscris la Școala de Poduri și Șosele din București, dar a fost respinsă, deoarece doar bărbații urmau o astfel de facultate. Dar asta nu făcut-o să renunțe la visul ei. Astfel, în anul 1909, se înscrie la Academia Regală Tehnică din Berlin, devenind prima femeie studentă a acestei universități.

Dar și acolo a fost acceptată cu greu. Rectorul universității i-a atras atenția să „nu cumva să dea prilej de nemulțumire, ea fiind un caz aparte”. Decanul universității i-a acceptat cu greu cererea de înscriere, invocând ca argument chemarea esențială a femeii, la acea vreme: biserica, copiii și bucătăria. În timpul studiilor și în laboratoare, profesorii o ocoleau ignorându-i prezența.

Cu răbdare, perseverență și curaj, a transformat ostilitatea și privirile batjocoritoare în admirație generală. La înmânarea diplomei de absolvire, a fost numită „cea mai silitoare dintre silitori”!

Deși i s-a oferit un post de inginer la o prestigioasă firmă din Germania, Eliza s-a întors în țară, așa cum făceau mulți dintre tinerii români care studiau în străinătate. A reușit, cu greu, să obțină un post de inginer la laboratorul Institutului Geologic din București, deoarece era considerat un domeniu exclusiv pentru bărbați.

Contribuția sa la cercetarea bogățiilor minerale ale României îi asigură un loc de cinste în galeria marilor figuri ale științei naționale, europene și mondiale.

## Reflectează!

- Ce mi-ar fi de folos să știu pentru stabilirea scopurilor personale, referitor la desfășurarea unei activități?
- Influențează experiențele de viață ale fetelor sau ale băieților orientarea spre anumite activități/profesii? Dacă da, cum?
- Ce îmi place să fac?

## Află!

**Stabilirea scopurilor** referitoare la educație este importantă, deoarece te ghidează spre căutarea de resurse și soluții, spre lucrurile care te motivează, spre educarea perseverenței și a controlului propriului comportament. Când oamenii își stabilesc scopurile referitoare la nivelul de școlarizare pe care vor să îl parcurgă sau profesia pe care vor să o practice, urmăresc ca acestea să corespundă intereselor proprii.

**Interesele** reprezintă preferințele unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate; prezintă o importanță deosebită pentru individ în alegerea carierei, indiferent de gen, băiat sau fată, facilitând mobilizarea efortului și atingerea unor performanțe.

**Dimensiunea de gen** este un set de așteptări care prescriu cum să gândească, să acționeze și să simtă femeile sau bărbații. Devine evidentă prin vestimentație, prin atribuirea anumitor calități și comportamente specifice fetelor sau băieților, iar, uneori, poate influența alegerea unei profesii.

Psihologul american John Holland, a ajuns la concluzia că, în funcție de modul lor concret de a fi, de a gândi, de a acționa și de a simți, oamenii manifestă interese diferite în ceea ce privește profesia: unii sunt interesați să lucreze cu alți oameni, alții să lucreze cu mașini sau aparate, unora le place să lucreze în natură, cu plante sau cu animale etc. Astfel, J. Holland a identificat 6 tipuri de interese, în funcție de preferințele manifestate față de obiecte, date, idei sau oameni: *realist, investigativ, artistic, social, întreprinzător și convențional*.

## Aplică!

- ① Desenează pe o foaie tabelul de mai jos. Formulează 3 scopuri pe termen scurt (2–3 luni) și notează-le pe foaia de lucru, potrivit exemplului dat în tabel.

Scopurile mele pe termen scurt	Activitățile pe care le voi desfășura	Posibile obstacole pe care le-aș putea întâmpina/Soluții	Resurse personale/Calități necesare
Să rezolv 5 exerciții/zi la matematică	Rezolvarea problemelor	Prea mult timp dedicat hobby-ului meu	Perseverență

După acest model, formulează și 3 scopuri pe termen lung (peste 1 an) și notează-le pe foaia de lucru. Discută împreună cu colegul de bancă despre importanța stabilirii unor scopuri personale. Pune fișa de lucru în **portofoliul personal**.

**Reține:** Formulează scopul **S**pecific **M**ăsurabil **A**decvat **R**esurselor **T**ale!



- ② Studiază cu atenție caracteristicile fiecărui tip de interes. Rezolvă cerințele date.

Tipul	CARACTERISTICI			
	Interese	Întrebarea	Verbe utilizate	Profesii posibile
Realist	• Să îmi folosesc forța fizică. • Să știu exact ce am de făcut. • Vreau să văd rezultatele muncii mele. • Să muncesc în aer liber.	Cum facem?	<i>a realiza, a face, a concretiza, a termina, a progresa.</i>	• inginer, mecanic auto, pădurar, tehnician dentar, electrician, instalator, pilot de avion etc.
Investigativ	• Să îmi pot organiza singur activitatea. • Să găsec modalități noi prin care să-mi pot realiza munca. • Să mi se dea de lucru sarcini noi și complexe.	Cum?	<i>a gândi, a înțelege, a prezice, a inventa.</i>	• economist, medic, astronom, fizician, chimist, psihiatru, cercetător, farmacist, operator PC, geolog, stomatolog, chirurg, statistician, biolog etc.
Artistic	• Să îmi organizez munca așa cum doresc. • Să fiu liber să îmi exprim ideile. • Să creez noi idei, programe sau structuri. • Să mi se dea sarcini de lucru noi și complexe.	De ce nu?	<i>a visa, a imagina, a crea, a pune la îndoială.</i>	• dansator, filosof, profesor de muzică/ arte plastice, regizor, actor, jurnalist, reporter, muzician, designer, fotomodel, scriitor, arhitect.
Social	• Să fiu implicat direct în ajutorarea altora. • Să cunosc oameni noi. • Să muncesc în echipă. • Să am oportunități de autodezvoltare.	De ce?	<i>a vorbi, a ajuta, a convinge, a transmite.</i>	• psiholog, consilier școlar, asistent social, profesor, sociolog, asistent medical, bibliotecar.
Întreprinzător	• Să avansez rapid pe post. • Să vând lucruri sau servicii. • Să am un nivel ridicat de viață. • Să îi influențez pe ceilalți; să am respectul celorlalți.	De ce nu acum?	<i>a vrea, a acționa, a câștiga, a convinge.</i>	• analist financiar, agent comercial, agent de asigurări, bancher, avocat, procuror, manager, jurist, judecător.
Convențional	• Să respect norme clare. • Să fiu foarte atent la detalii. • Să am un loc de muncă sigur. • Să am sarcini clare de muncă. • Să am un program de lucru fix.	Cu ce scop?	<i>a face, a adera, a organiza, a aplica.</i>	• contabil, secretar, dactilograf, funcționar public, expert financiar, poștaş, recepționar, vânzător, ospătar.

- Tipul de interes în care mă regăsesc cel mai mult este ...
- Dintre „Verbele utilizate frecvent”, verbul ... caracterizează cel mai bine viitoarea mea profesie de ...
- Consideri că există anumite tipuri de interese/ profesii specifice doar pentru băieți? Sau doar pentru fete? Argumentați alegerile voastre și discutați-le împreună cu colegii.

## Evaluează!

1. De ce este important să-mi stabilesc scopurile referitoare la traseul meu educațional în funcție de interesul pentru o anumită activitate?
2. Cum influențează interesul manifestat pentru o anumită activitate implicarea în acea activitate?
3. Ce ai aflat nou despre dimensiunea de gen?

## Mesaj pentru tine

*Cu cât gradul de suprapunere între scopuri și interese este mai mare, cu atât cresc șansele ca tu să fii mulțumit și motivat pentru activitatea desfășurată și să obții performanțe la nivelul capacităților tale reale!*

## PROIECTUL MEU

Realizează *Jurnalul de antrenament* cu titlul *Ce-mi doresc eu mie...*. Creează o copertă potrivită. Pe prima pagină notează/desenează câteva simboluri, idei despre activitatea preferată: stabilirea unor scopuri pe termen scurt sau lung, frecvența desfășurării, implicarea, motivația, obstacole, soluții.



## Descoperă!

Completează fiecare casetă cu informații despre școala urmată sau despre profesia bunicilor și a părinților tăi, școala pe care vrei tu să o urmezi, precum și profesia pe care ți-o dorești

START

BUNICUL

BUNICA

BUNICUL

BUNICA



TATA

MAMA

EU

## Reflectează!

- Ce asemănări și ce deosebiri pot fi observate, de-a lungul celor trei generații, bunici, părinți și tu, referitor la parcurgerea școlarității și alegerea profesiei?
- Ce poți spune despre prezența/absența influențelor între generații, în ceea ce privește parcurgerea școlarității și alegerea profesiei?
- Se observă profesii transmise din generație în generație, în funcție de gen, doar de la tată la fiu sau de la mamă la fiica?

## Află!

**Familia** exercită o influență puternică asupra educației și a opțiunilor profesionale ale copiilor. Această influență se exprimă prin transferul unor modele (repetarea experienței profesionale din familie) ale părinților către copii, al unor credințe, dorințe sau valori referitoare la stilul de viață, la școlarizare, profesie și cariera profesională a acestora.

**Cariera profesională** reprezintă capacitatea de a transpune într-un domeniu de activitate cunoștințele dobândite la școală, interese și motivații personale, modelul oferit de familie și atitudinea comunității față de individ, indiferent de gen.

**Alegerea unei cariere** este suma alegerilor individuale orientate spre dobândirea unui stil de viață în acord cu dorințele, interesele și valorile personale.



## Aplică!

- 1 Formați grupe de 5–6 colegi, astfel încât toată clasa să fie împărțită în 4 echipe. Pe 4 bilete sunt notate rolurile pe care le veți avea pe parcursul acestui exercițiu: copii, părinți, profesori sau prieteni. Fiecare echipă va extrage un bilet. Realizați următoarele sarcini de lucru:

a) Desenați pe o foaie de flipchart schema de mai jos. b) Analizați *Rolul familiei în stabilirea scopurilor personale referitoare la educație, carieră și stil de viață* și completați spațiile punctate din perspectiva rolului pe care îl aveți în cadrul grupei voastre. c) Prezentați întregii clase răspunsurile elaborate de echipă. d) Notați pe foaia de flipchart a echipei voastre și răspunsurile celorlalte echipe.

- Care este acum părerea ta referitoare la *rolul familiei în stabilirea scopurilor tale personale referitoare la educație, carieră și stil de viață*?

### Rolul familiei în stabilirea scopurilor personale referitoare la educație, carieră și stil de viață

Educația înseamnă ...  
Profesie – carieră înseamnă ...  
Stil de viață sănătos/nesănătos înseamnă ...

#### Echipa prietenilor

Educația înseamnă ...  
Profesie – carieră înseamnă ...  
Stil de viață sănătos/nesănătos înseamnă ...

#### Echipa copiilor

#### Părerea mea ...

Educația înseamnă ...  
Profesie – carieră înseamnă ...  
Stil de viață sănătos/nesănătos înseamnă ...

#### Echipa profesorilor

Educația înseamnă ...  
Profesie – carieră înseamnă ...  
Stil de viață sănătos/nesănătos înseamnă ...

#### Echipa părinților

- 2 Notează pe o foaie cu **A** dacă ești de acord cu afirmațiile de mai jos sau cu **D** dacă nu ești de acord.

Afirmația	Acord (A)	Dezacord (D)
Există profesii/ocupații doar pentru femei sau doar pentru bărbați.		
Nimeni altcineva nu este indecis, cu excepția mea.		
Părinții sau prietenii știu mai bine decât mine ce ar trebui să fac.		
Profesia mea trebuie să-mi asigure stilul de viață dorit.		
Toți oamenii trebuie să aibă succes în carieră, chiar dacă asta înseamnă să facă lucruri care nu îi interesează.		

- Argumentează alegerile făcute și compară-le cu cele ale colegilor tăi.

## Evaluează!

1. Ce ai aflat despre rolul familiei în stabilirea scopului personal, referitor la educație, carieră și stil de viață?
2. Ce ai aflat despre modul în care poți face propriile alegeri referitoare la educație, carieră și stil de viață?

## Mesaj pentru tine

*Părinții, profesorii, prietenii pot fi resurse semnificative care te pot sprijini în demersul tău privind stabilirea scopurilor tale referitoare la educație, carieră și stilul de viață pe care ți-l dorești.*

## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*.

Realizează un interviu cu un membru al familiei tale. Adresează-i câteva întrebări referitoare la:

- a) Ce îi plăcea să facă atunci când era de vârsta ta? Activitățile preferate erau considerate potrivite?
- b) Ce școală și-a dorit să urmeze? Ce școală a urmat?
- c) Care era răspunsul lui la întrebarea „Ce vrei să te faci când vei fi mare”? Ce meserie practică acum?
- d) Ce a stat la baza alegerii pe care le-a făcut în practicarea unei anumite profesii?
- e) Ce profesie consideră că ar fi potrivită pentru tine? Ce a determinat această alegere?

### Descoperă!

Un studiu recent făcut de Dell Technologies precizează faptul că 85% dintre ocupațiile care vor exista în 2030 nu au fost încă inventate! Și, totuși, acestea sunt efectele lumii tehnologizate care și-a făcut apariția și fascinează cu diferitele ei descoperiri științifice și strategii economice încă de azi. În România deja există semne ale viitorului foarte apropiat, în industriile de vârf – precum tehnologia informațională (TI), dar și în domeniile tradiționale, precum agricultura. Ofertele viitoarelor locuri de muncă vor fi strict legate de tendințele care schimbă lumea de azi.

Un raport recent al Organizației „Crimson Education” ne ajută să ne vizualizăm puțin mai clar viitorul! Majoritatea abilităților necesare acestor ocupații viitoare nu sunt complet noi. De exemplu, aptitudinile legate de comunicare, creativitate sau abilitățile tehnice. Chiar și formarea profesională necesară pentru cele mai „din viitor” subiecte – robotică, lumea virtuală sau călătoria în spațiu – ar include, de exemplu, multe abilități existente deja.

Azi, 01.04.2035, ziarul on-line „Încearcă și tu!” face următoarele anunțuri:

- ✓ Firmă de vehicule care utilizează materiale și combustibili alternativi angajează proiectanți și constructori în vederea realizării unui vehicul zburător exclusiv ecologic.
- ✓ Agenție de comunicare angajează lucrătorii sociali pentru a oferi servicii de consiliere persoanelor marginalizate pe rețelele sociale.
- ✓ Angajăm consultant în afaceri pentru respectarea schimbărilor climatice. Considerăm că adaptarea la schimbările climatice este mai importantă decât încercarea de a opri aceste schimbări.

### Reflectează!

- În ce măsură informațiile prezentate în acest articol sunt suficiente pentru a ști care sunt cerințele ocupațiilor din viitor?
- Dar pentru a ști care sunt cunoștințele și abilitățile necesare acestor ocupații? Ar putea fi considerate potrivite doar pentru fete sau doar pentru băieți?
- Ce ar trebui să știi/să pot/să fac pentru a-mi satisface interesele și dorințele, pentru a-mi îndeplini scopurile și aspirațiile privind o anumită ocupație?



(„Harta meseriilor viitorului”, Universitatea din Kent, Marea Britanie, tradusă de INACO)

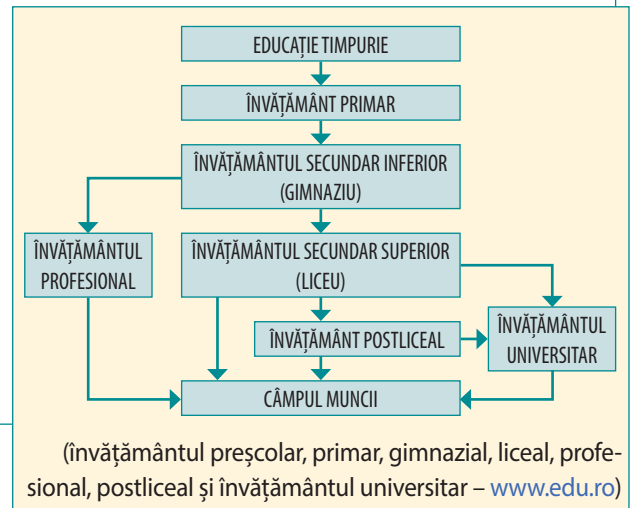


## Află!

**Aspirațiile personale** reprezintă un proces ce se derulează printr-o succesiune de dorințe și alegeri intermediare. Se conturează treptat, pe parcursul vieții, în legătură cu etapele de creștere, de dezvoltare și de învățare. Totodată, o contribuție importantă o are și exersarea aptitudinilor, a abilităților și a deprinderilor, în diferite situații concrete de activitate sau de muncă, indiferent de gen.

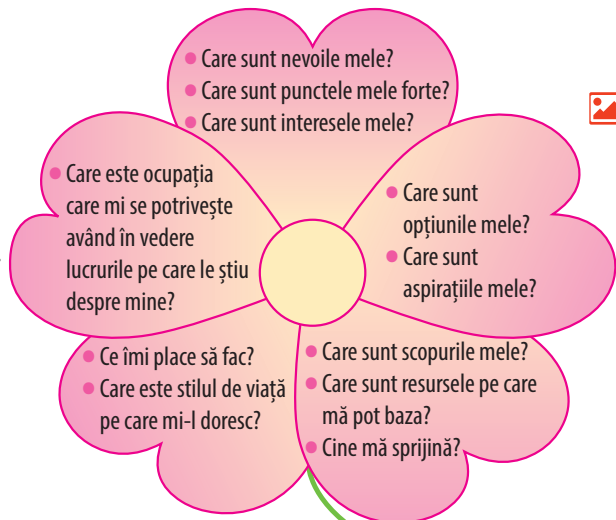
Pornind de la analiza reușitelor/nereușitelor în diverse activități sau situații de viață, pot fi identificate punctele tari/slabе, care au determinat o atitudine de încredere/neîncredere în forțele proprii, creșterea/scăderea stimei de sine. Autoevaluarea propriilor nevoi, interese, preferințe, valori legate de muncă poate avea o influență majoră în conturarea aspirațiilor personale.

**Exercitarea unei ocupații** implică stabilirea unei concordanțe între aspirații, caracteristici personale, cerințele unei ocupații (atribuții și responsabilități, uneltele și instrumentele de lucru, programul de lucru, mediul de activitate) și nivelul de educație.



## Aplică!

- 1 Copiază pe o foaie desenul alăturat și notează răspunsurile tale. În spațiul din mijloc scrie un mesaj relevant pentru tine. Discută cu colegul de bancă ce ai aflat despre tine și aspirațiile tale. Pune fișa în **portofoliul personal**.
- 2 Transcrie pe caiet textul și completează spațiile punctate. *Dacă aș alege acum o ocupație, aceasta ar fi ... . Consider că am cunoștințe referitoare la ... , pot să ... , îmi place când ... și nivelul meu de educație este ... . Prin practicarea ocupației ... contribuția mea este importantă în societate pentru că ... .*
- 3 Împreună cu colegii de clasă, realizați un dicționar al ocupațiilor, din prezent sau din viitor, spre care aspirați în acest moment. În definirea cât mai completă a ocupațiilor identificate, solicitați și sprijinul părinților voștri.



## Evaluează!

1. Ce am aflat despre importanța investigării caracteristicilor personale pentru alegerea viitoarei ocupații? Pot fi considerate specifice doar fetelor? Sau doar băieților?
2. Ce știu despre modul în care aspirațiile mele, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar îmi pot influența orientarea spre o anumită ocupație?

## Mesaj pentru tine

*Aspirațiile personale referitoare la exercitarea unei ocupații pot deveni realitate! Valorifică-ți aptitudinile, abilitățile, calitățile, interesele, valorile, stabilește-ți scopurile personale și perseverează în atingerea lor!*

## PROIECTUL MEU

Trasează o linie orizontală, apoi marchează, prin intermediul unor poze / desene / cuvinte, momentele importante, experiențele sau evenimentele din viața ta, din trecut, prezent și chiar viitor, care contribuie la construcția ocupației tale.



### Descoperă!

✓ Vizitează locul de muncă al unuia dintre părinți/al unui membru din familie/al unei cunoștințe! Adună cât mai multe informații legate de ocupațiile identificate în acea întreprindere/societate!

Copiază tabelul pe o foaie A4, apoi completează-l urmărind exemplul de mai jos.

Ocupația	Cerințele ocupației/ Responsabilități/Sarcini de lucru	Nivelul de educație necesar	Observații personale/ Întrebări
<i>Brutar</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să facă diferite aluaturi și mixturi conform rețetei de producție.</li> <li>▪ Să facă pâine, aluaturi de foi și alte produse de panificație.</li> <li>▪ Să curețe, să întrețină și să facă reparații simple la mașinile și echipamentul folosit în patiserie.</li> <li>▪ Să lucreze respectând normele de securitate și sănătate în muncă, normele de protecție a mediului.</li> <li>▪ Să respecte normele de igienă și siguranță a alimentelor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Școală profesională de profil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Igiena personală și o stare de sănătate bună sunt obligatorii.</li> <li>▪ Lucrează când ceilalți dorm!</li> </ul>

✓ După finalizarea vizitei, redactează o scrisoare de mulțumire adresată reprezentanților întreprinderii/societății vizitate. Exprimă-ți aprecierea în legătură cu timpul acordat, pentru amabilitatea cu care ai fost tratat în timpul întâlnirii și descrie un element pozitiv care ți-a atras atenția (atmosfera, bunăvoința, răbdarea partenerilor de dialog etc.).

### Reflectează!

- Care sunt ocupațiile necesare pentru ca o societate să funcționeze și să se dezvolte? Consideri că ar fi utilă inventarea altor ocupații?
- Care sunt informațiile importante pe care le-ai aflat prin explorarea diferitelor ocupații?
- Cum poți explica existența corespondenței dintre cerințele ocupației?

### Află!

De cele mai multe ori, când încep să prindă contur, **aspirațiile personale** referitoare la anumite ocupații, suntem influențați de cele considerate în societate, la un moment dat, foarte cunoscute: brand manager, finanțe, vânzări, programator, doctor, profesor, inginer, avocat etc. În realitate, sunt mult mai multe ocupații. Chiar și într-un domeniu precum marketingul există multe tipuri de ocupații, fiecare cu alte **cerințe referitoare la caracteristicile personale și nivelul de educație**: brand management, cercetare de piață, copywriter, art director, client service. ([www.go.ise.ro](http://www.go.ise.ro))

**Explorarea unei ocupații** și a mediului său de lucru, te ajută să înțelegi care sunt responsabilitățile și sarcinile specifice acelei ocupații. Majoritatea sarcinilor de muncă pot fi îndeplinite cu succes de orice persoană pregătită și care manifestă interes față de cerințele ocupației respective. Sarcinile și responsabilitățile nu sunt legate, întotdeauna, de dimensiunea de gen. Din ce în ce mai mulți bărbați și femei desfășoară ocupații non-tradiționale genului lor, care le aduc satisfacții.

Este important ca aspirațiile personale referitoare la viitoarea ocupație să fie adaptate la oferta educațională și ocupațională care este într-o continuă dezvoltare.

## Aplică!

- 1 Completează tabelul, pe caiet, cu cel puțin 4 ocupații pe care le consideri necesare în societate, apoi argumentează alegerile făcute.

Ocupații existente pe care le consider necesare	Consider că sunt necesare pentru că ...

După ce ați realizat sarcina individual, formați echipe de câte 4 elevi. Realizați o listă comună a echipei referitoare la ocupațiile existente necesare și importanța acestora.

### Respectați următorii pași:

- ✓ Analizați și comparați modul de completare a tabelelor voastre.
- ✓ Discutați despre rolul/importanța ocupațiilor existente în societate, pe care voi le considerați necesare.
- ✓ Negociați și stabiliți o listă comună, cu care să fiți de acord toți, pentru ocupațiile considerate necesare și precizați rolul/importanța acestora în societate.

Scrieți pe o coală de flipchart lista cu ocupațiile selectate în echipă. Prezentați rezultatul vostru și celorlalte echipe. Există diferențe sau asemănări? Argumentați răspunsurile voastre.



- 2 Împreună cu colegii de clasă, listați pe tablă ocupațiile identificate în cadrul vizitei efectuate la locul de muncă al unuia dintre părinți/al unui membru al familiei/al unei cunoștințe. Formați echipe de 4–5 colegi, alegeți o ocupație din lista de pe tablă, astfel încât fiecare echipă să aibă o ocupație diferită de a celorlalte echipe. În cadrul echipei, pe o coală A4, completați tabelul de mai jos:

Ocupația	Cerințe ale ocupației/ Responsabilități/ Sarcini de lucru	Nivelul de educație necesar	Observații personale/ Întrebări

- 3 Gândește-te la aspirațiile tale personale referitoare la ocupație. Ar putea fi influențate de cerințele/ responsabilitățile/sarcini de lucru specifice acesteia? Dar de nivelul de educație necesar? Notează pe o foaie argumentele tale. Pune foaia în **portofoliul personal**.

### Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre importanța explorării unei ocupații în mediul său de lucru?
2. Ce ai aflat nou despre cerințele, responsabilitățile, sarcinile de lucru ale unei ocupații și nivelul de educație necesar?

### Mesaj pentru tine

*Atinge-ți Scopurile Propuse Implicând Resursele Abilitățile  
Talentul Interesele Existente!*

### PROIECTUL MEU

Scrie câteva impresii referitoare la beneficiile personale pe care le-ai obținut ca urmare a vizitei de explorare efectuate la întreprindere/ societate.

## Descoperă!

Tu ești o **Carte Vorbitoare!** Este povestea ta! Personajele principale sunteți **tu, școala și ocupația!** În paginile cărții tale se regăsesc informații despre tine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), despre ocupația ta preferată, despre cerințele, precum și despre nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia!



Alături de celelalte **Cărți Vorbitoare**, sunteți parte din **Biblioteca Vie** a clasei voastre!

## Reflecțează!

- Cunoașterea caracteristicilor personale, a abilităților, a intereselor, a valorilor legate de muncă poate contribui la conturarea preferinței pentru o anumită ocupație?
- Preferințele pentru o anumită ocupație sunt influențate de relația dintre cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar? Dar de dimensiunea de gen?
- Care dintre aspectele referitoare la informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar prezintă o importanță deosebită pentru tine?

## Află!



## Aplică!

- 1 Împreună cu 4–5 colegi formați o *Biblioteca Vie* a clasei voastre, în care chiar voi sunteți *Cărțile Vorbitoare*! Prezentați colegilor voștri tot ce ați notat în paginile cărților: informații despre voi, despre ocupația preferată, despre cerințele, precum și despre nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia! Puneți întrebări și discutați între voi despre ceea ce ați scris în paginile cărților voastre!
- 2 Transcrie tabelul pe o coală A4, apoi completează-l așezând cuvintele de mai jos în coloane corespunzătoare.



Ocupația	Cerințele specifice	Caracteristici personale, abilități, interese, valori	Nivelul de educație necesar



- ✓ Compară rezultatul obținut de tine cu cel al colegului tău. Discutați despre asemănările și deosebirile observate. Pune fișa de lucru în **portofoliul personal**.

## Evaluează!

1. Ce ai aflat despre modul în care informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar pot contribui la alegerea unei ocupații?
2. Ce ai aflat despre relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă) – cerințele specifice acesteia – nivelul de educație necesar și ocupația ta preferată?



## PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*. Descrie și ilustrează ocupația ta preferată, folosind cuvinte, desene sau imagini decupate din reviste.

## Mesaj pentru tine

*Descoperă unicitatea și originalitatea propriilor tale caracteristici, fă propriile alegeri și acționează pentru a le realiza!*



## Descoperă!

Joanne „Jo” Rowling (cunoscută ca J.K. Rowling și Robert Galbraith) este autoarea britanică devenită faimoasă mai ales pentru romanele de fantezie *Harry Potter*.

J.K. Rowling se numără printre cei mai bogați scriitori, cu o avere care depășește 1 miliard de dolari, fiind declarată de revista *Forbes*, în 2004, *prima persoană miliardară, cu venituri obținute exclusiv din literatură!* Și-a dorit să devină scriitoare, să studieze la Oxford, dar *nu a fost admisă!*

Este mai puțin cunoscut faptul că faimoasa britanică are o *inimă de aur* și că a părăsit rapid lista celor mai bogați oameni din lume grație sumelor imense pe care le donează în scopuri caritabile.

A scris de mână, la mașina de scris sau pe șervețele, dar greutățile nu s-au oprit aici. E deja legendară povestea celor 12 edituri care au respins manuscrisul *Harry Potter*, înainte ca Bloomsbury să accepte tipărirea cărții, după ce fiica președintelui editurii a fost cucerită de primele pagini din povestea vrăjitorului. Cu toate acestea, puțini cunosc istoria din spatele inițialelor J.K.: *deși au acceptat să o publice, cei de la Bloomsbury au hotărât să îi înlocuiască prenumele Joanne cu misteriosul J.K., convinși că micii cititori vor refuza să citească cuvintele unei femei!* Motiv pentru care prima scrisoare trimisă de un fan scriitoarei, avea ca titlu un *hazliu Dear Sir (Dragă Domnule!)*

## Reflectează!

- Cum pot influența aspirațiile personale opțiunea pentru o anumită carieră? Consideri că există diferențe pentru fete? Dar pentru băieți?
- În ce mod informațiile despre sine contribuie la conturarea opțiunii pentru o anumită carieră? Dar a traseului educațional care trebuie urmat pentru ca această opțiune să se poată realiza?

## Află!

**Cariera** reprezintă atât traseul educațional de dezvoltare al unei persoane, parcurs prin învățare și muncă, cât și realizarea aspirațiilor personale referitoare la ocupație și recunoaștere socială.

**Opțiunile de carieră** s-au diversificat de-a lungul timpului datorită importanței acordate de oameni activității profesionale, precum și că tot mai multe femei sau bărbați practică profesii non-tradiționale/care nu mai corespund unui anumit gen, ca în trecut. Prin intermediul carierei, oamenii își manifestă capacitățile, comunică și interacționează cu alți oameni, își găsesc un anumit loc în societate.

**Traseul educațional** este influențat de nivelul rezultatelor școlare/performanțelor obținute (de exemplu, media obținută de un elev de-a lungul învățământului gimnazial constituie un indicator al traseului educațional), a opțiunilor cu privire la mediul școlar și educație (decizia de a termina sau nu școala, decizia de a schimba o clasă sau o școală cu alta și motivele acestor decizii etc.), a interacțiunilor pe care aceștia le au în mediul școlar.

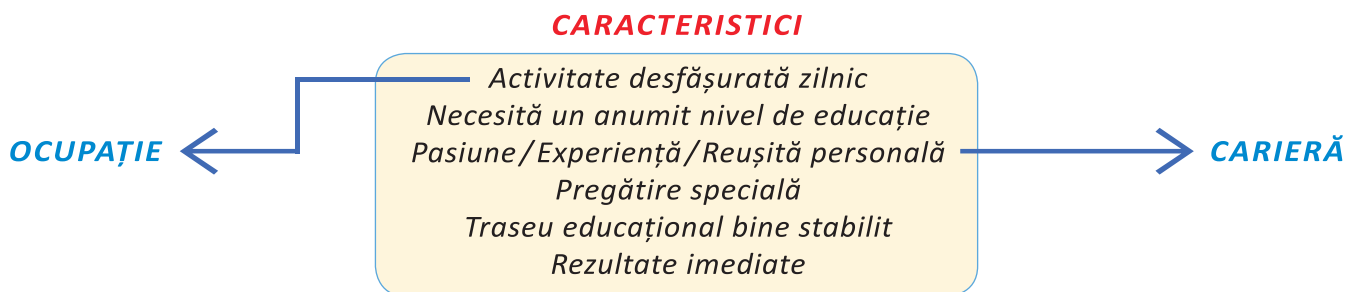
Aceste rezultate, opțiuni, schimbări și interacțiuni constituie fundalul **aspirațiilor viitoare** (sau al aspirațiilor de parcurs, de la o clasă sau un ciclu școlar la altul) și influențează opțiunile profesionale și perspectivele/planurile de viitor.

Practicile de la nivelul comunității și societății referitoare la ce este considerat a fi potrivit pentru o fată sau pentru un băiat, presiunile pe care unele familii sau membrii ai familiei le exercită, influențează, într-o oarecare măsură, opțiunile de carieră și parcurgerea traseului educațional.

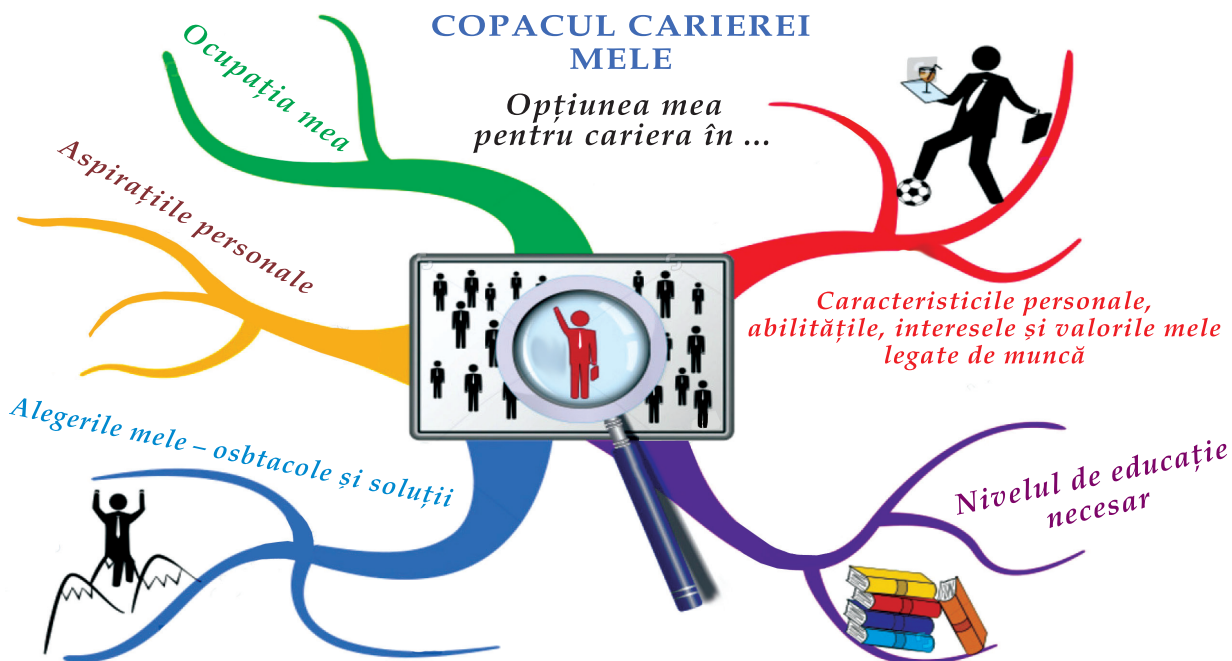
**Aspirațiile personale** referitoare la alegerea carierei reprezintă deschiderea posibilităților de realizare personală și profesională prin practicarea ocupației corespunzătoare caracteristicilor personale, abilităților, intereselor și valorilor legate de muncă.

## Aplică!

- 1 Realizează, împreună cu colegul de bancă, corespondența dintre caracteristicile ocupației și caracteristicile carierei după exemplul dat.



- 2 Pe o coală de flipchart, reprezintă traseul educațional pe care îl consideri necesar în realizarea carierei propuse, urmărind informațiile marcate pe ramurile Copacului Carierei mele.



## Evaluează!

1. Ce ai aflat nou pornind de la aspirațiile personale despre conturarea opțiunilor de carieră și traseul educațional necesar de parcurs?
2. Ce ai aflat nou despre relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), opțiunea pentru o anumită carieră și traseul educațional care trebuie urmat pentru ca această opțiune să se poată realiza?

## Mesaj pentru tine

*Opțiunile de carieră reprezintă analiza atentă și profundă a acelor lucruri care îți fac într-adevăr plăcere, a alege acele ocupații care sunt compatibile cu aptitudinile, abilitățile, interesele și valorile personale.*

## PROIECTUL MEU

Realizează un desen care să prezinte ceva semnificativ despre tine peste 10 ani. Te poți raporta la următoarele aspecte: ce ai vrea să faci, ce ai vrea să spui, unde ai vrea să trăiești, cu ce te vei ocupa, cum ți-ai petrece timpul liber etc.



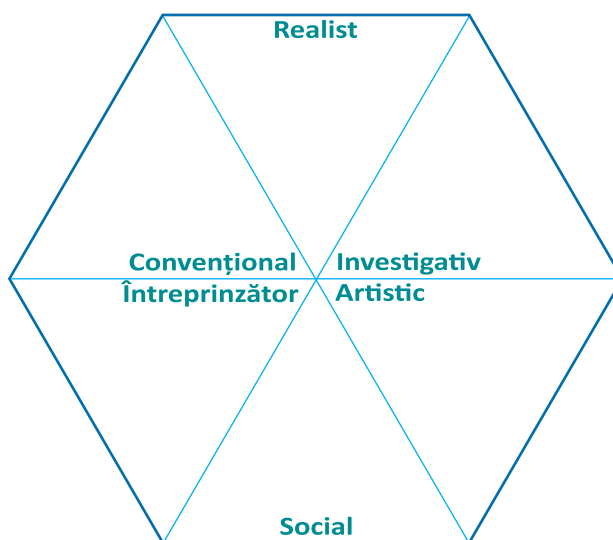
- 1 Recitiți informațiile de la rubricile *Află* din lecțiile acestei unități. Lucrați în grupe de 3–4 elevi. Completați într-un tabel asemănător celui de mai jos cuvinte/expresii care să înceapă cu literele cuvântului **CARIERA** și care să aibă legătură cu acesta. Vă puteți ajuta de exemplele date.

<b>C</b>	<i>caracteristici personale, cerințele unei ocupații,</i>
<b>A</b>	<i>alegerea unui stil de viață,</i>
<b>R</b>	<i>rolul familiei în alegerea ocupației,</i>
<b>I</b>	
<b>E</b>	<i>educarea atitudinii față de muncă,</i>
<b>R</b>	
<b>A</b>	

- Afișați lucrările în clasă și comparați cele scrise.

- 2 Realizați un proiect al clasei, la alegere din propunerile de mai jos. Luați hotărârea în urma unei negocieri la nivelul clasei.

**A. Hexagonul intereselor** Formați șase grupe. Fiecare grupă alege un tip de interese, trageți la sorți sau negociați. Recitiți informațiile de la pagina 67, apoi desenați, pe o foaie A4, un simbol pentru tipul de interes ales, în funcție de caracteristicile acestuia. Afișați la tablă o foaie de flipchart pe care desenați un hexagon asemănător celui de mai jos. Lipiți simbolurile la locul potrivit. Fiecare grupă explică desenul realizat.



Lucrați apoi individual. Scrieți-vă fiecare prenumele pe un post-it și lipiți-l în dreptul tipului de interese care vă reprezintă cel mai bine. Discutați în grupul clasei cele observate.

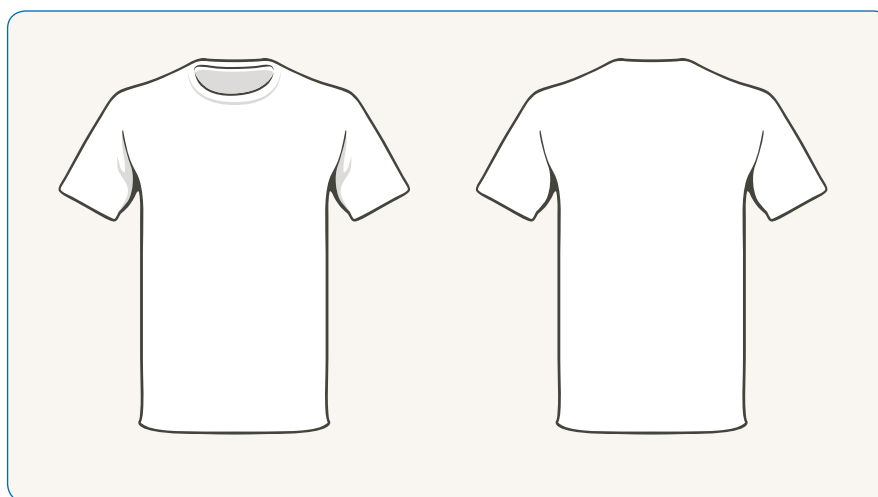


**B. Ocupația mea prin ochii familiei mele** Discutați cu cel puțin cinci membrii ai familiei despre ocupația pe care ar trebui să o alegeți. Rugați-i să vă dea argumente pentru alegerea lor. Gândiți-vă ce părere aveți despre fiecare propunere. Completați pe o foaie A4 un tabel asemănător cu cel de mai jos.

EU SUNT ...			
Cine?	Ce ocupație crede că ar trebui să aleg?	De ce?	Ce cred eu despre această alegere?

- Veniți la oră cu tabelul completat. Plimbați-vă prin clasă și discutați cu cât mai mulți colegi despre părerile membrilor familiilor voastre, dar și despre opinia personală referitoare la aceste păreri. Încercați să găsiți asemănări între cele scrise.
- Discutați apoi în grupul clasei despre potrivirea/nepotrivirea între ceea ce vă doriți voi și ceea ce își doresc familiile voastre pentru voi.

**C. Expoziția de tricouri** Lucrează individual. Desenează pe o foaie A4 un tricou, pe ambele părți, astfel încât să aibă și față și dos. Pe partea din față a tricoului scrie caracteristici ale tale care pot fi observate de ceilalți. Gândește-te ce ar spune despre tine membrii familiei, prietenii, colegii etc., dacă ar fi întrebați. Aceasta este fața tricoului, ce se vede din afară la tine. Întoarce apoi foaia și scrie pe partea cealaltă ce *nu se vede* la tine: aspirații, interese, valori, abilități care nu sunt ușor de descoperit etc.



- Realizați o expoziție de tricouri în clasă.
- Discutați în grupul clasei despre acele caracteristici mai greu de identificat, dar foarte importante pentru alegerea viitoarei ocupații.

**D. PRO și CONTRA despre ocupații** Lucrați în grupe de 3–4 elevi. Găsiți împreună afirmații referitoare la alegerea unei ocupații de către fete sau de către băieți, afirmații pe care le-ați auzit, dar despre care nu știți dacă sunt adevărate sau nu.

**De exemplu:**

*Cei mai buni bucătari sunt bărbații.*

*Fetele nu trebuie să aleagă ocupații care presupun muncă fizică pentru că sunt sensibile.*



- Pentru fiecare afirmație, formulați argumente PRO sau CONTRA, în funcție de informațiile voastre legate de acea ocupație, de persoane pe care le cunoașteți și au această ocupație, de știri pe care le-ați citit/le-ați auzit etc.
- Prezentați ce ați lucrat în fața clasei. Afișați lucrările în clasă. Discutați despre cum pot influența diferențele de gen alegerea unei ocupații.



## Evaluare




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

- 1 Citește cu atenție fiecare dintre enunțurile de mai jos. Notează **A** (adevărat) sau **F** (fals) în dreptul următoarelor afirmații.  
( – un răspuns corect)
- Scopurile pe termen scurt sunt formulate pentru o perioadă ce depășește 3 ani.
  - Alegerea unei cariere este suma alegerilor individuale orientate spre dobândirea unui stil de viață în acord cu dorințele, interesele și valorile personale.
  - Explorarea unei ocupații și a mediului său de lucru se referă exclusiv la nivelul de educație.
  - Aspirațiile personale reprezintă un proces ce se derulează printr-o succesiune de dorințe și alegeri intermediare.
- 2 Asociază fiecărui tip de interes din coloana **A** profesia potrivită din coloana **B**.  
( – o alegere corectă)
- | <b>A. Tipul de interes</b> | <b>B. Profesia potrivită</b> |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. Realist                 | a) muzician                  |
| 2. Artistic                | b) manager                   |
| 3. Social                  | c) fizician                  |
| 4. Întreprinzător          | d) pădurar                   |
- 3 Completează spațiile punctate folosind cuvintele potrivite.  
( – un răspuns corect)
- a) Dimensiunea de gen este ... .
  - b) Familia exercită ... asupra educației și a opțiunilor profesionale ale copiilor.
  - c) Aspirațiile personale referitoare la alegerea carierei reprezintă ... .
  - d) Exercițarea unei ocupații implică stabilirea unei concordanțe între ... .
- 4 Rezolvă următoarele cerințe:  
( – o săgeată orientată corect)
- a) Așază fiecare dintre aceste niveluri de educație în casele corespunzătoare: liceal, profesional, postliceal, învățământ universitar.
  - b) Prin intermediul unor săgeți, conform exemplului, stabilește direcția parcurgerii nivelurilor de educație.


ÎNVĂȚĂMÂNT SECUNDAR INFERIOR  
(GIMNAZIU)



5 Alege răspunsurile corecte și încercuiește litera corespunzătoare:  
( – o alegere corectă)



- *Interesele reprezintă:*
  - a) preferințele unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate;
  - b) învățarea perseverenței și a controlului propriului comportament.
- *Aspirațiile personale referitoare la alegerea carierei reprezintă:*
  - a) deschiderea posibilităților de realizare personală și profesională prin practicarea ocupației corespunzătoare caracteristicilor personale, abilităților, intereselor și valorilor legate de muncă;
  - b) nivelul de educație (învățământul preșcolar, primar, gimnazial, liceal, profesional, postliceal și învățământul universitar)

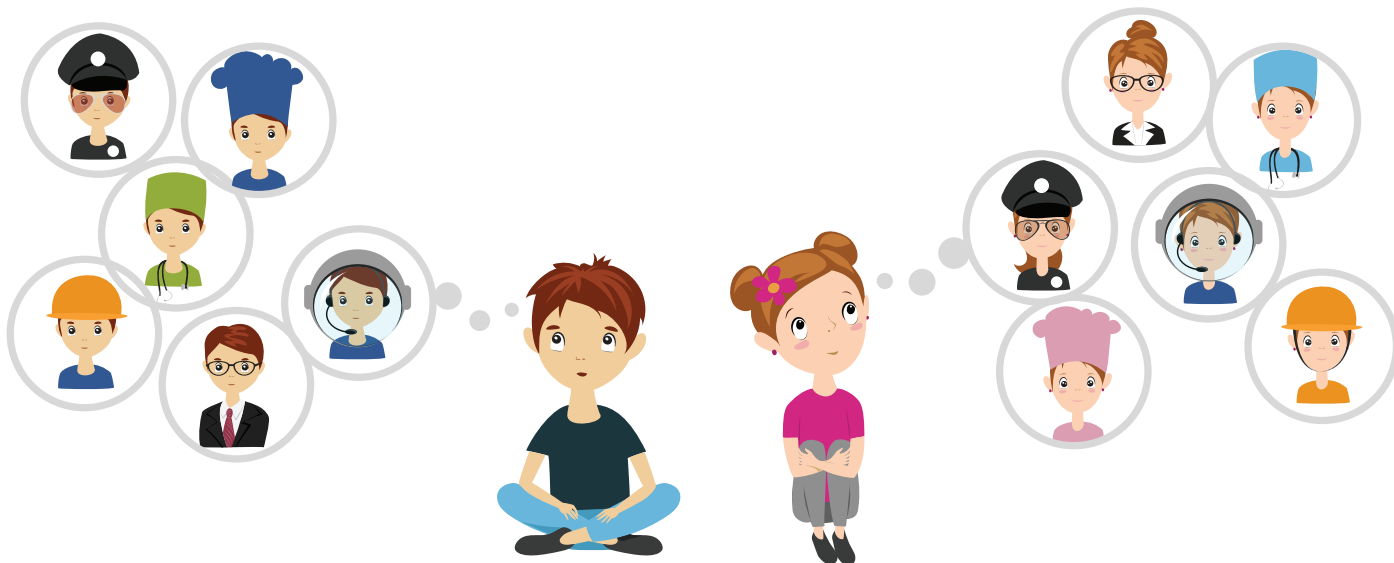
6 Elaborează un eseu, de 5–6 rânduri, pornind de la următoarea afirmație:  
( – o structurare reușită)




**O profesie, o ocupație, o carieră pentru mine!**

Pentru structurarea eseului, trebuie să ai în vedere:

- ✓ nivelul de educație necesar pentru profesia aleasă;
- ✓ cerințele/responsabilitățile/sarcinile de lucru specifice ocupației alese și caracteristicile personale, abilitățile, interesele, valorile despre muncă;
- ✓ aspirațiile personale referitoare la alegerea carierei.



**Apreciază!**

Am adunat .....  
Cel mai bine m-am descurcat la .....  
Mai am de lucru la .....  
Cel mai greu mi-a fost să .....  
Îmi propun să .....

## Recapitulare finală

1 A mai trecut un an din viața ta. Ce este diferit acum la tine? Ce s-a schimbat față de anul trecut din punct de vedere:

- **Fizic** – Ți s-au modificat înălțimea sau greutatea? Ai avut probleme de sănătate?
- **Mental** – Sunt schimbări în modul în care gândești? Referitor la ce? Reușești să te autoevaluezi în ceea ce privește parcursul tău educațional?
- **Emoțional** – Dai dovadă de autocontrol în reacțiile și comportamentele tale?
- **Social** – Ai mai mulți sau mai puțini prieteni decât anul trecut? Ești mulțumit de modul în care comunică, colaborezi?



Scrive pe o bucată de hârtie colorată prenumele tău și cât mai multe lucruri pe care ai reușit să le faci în acest an/schimbări realizate la nivel personal de care ești mândru/mândră.

Lipiți hârtiile pe foi de flipchart și realizați un poster al clasei cu titlul *Am mai crescut un an*.

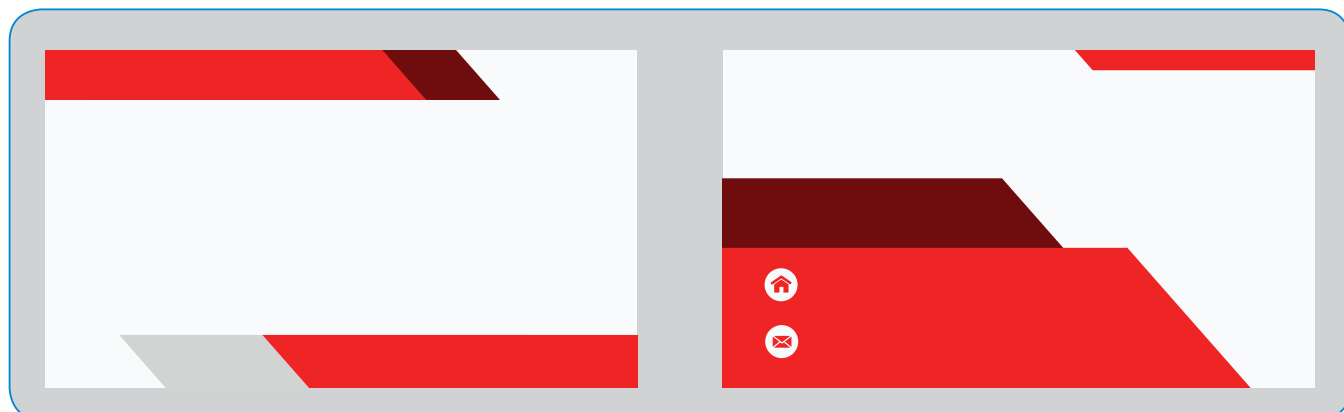
Discutați despre asemănări și deosebiri în aprecierile personale.

2 Reamintește-ți ce ai învățat în Unitatea 1, *Autocunoașterea*. Realizează o **carte de vizită uriașă** (pe jumătate de coală A4) în care să completezi enunțurile de mai jos.

- *Eu sunt ...*
- *Abilitățile mele sunt ...*
- *O provocare a vârstei mele este ...*
- *Aș putea spune despre mine că sunt/nu sunt agresiv pentru că ...*
- *Când sunt martor la o situație de violență, eu ...*
- *Cea mai importantă regulă pe care o respect în ceea ce privește utilizarea internetului este ...*
- *Cred că am o atitudine corectă față de protejarea mediului pentru că ...*

Plimbați-vă prin clasă și prezentați-vă colegilor cu ajutorul cărții de vizită.

Legați toate foile într-o *Carte a cărților de vizită*.



- 3 Lucrați în grupe de 4–5 elevi. Reamintiți-vă ce ați învățat în Unitatea 2, *Dezvoltare socio-emoțională*. Realizați o poveste cu titlul **Aventura celor 3 Co**, în care să includeți personajele **Comunicare**, **Colaborare**, **Cooperare**. Imaginați-vă cum ar arăta, ce ar spune, cum s-ar purta, ce atitudini ar avea aceste personaje, în funcție de caracteristicile comunicării/colaborării/cooperării.

Scrieți povestea pe o foaie A3. Completați cu desene potrivite.

Citiți poveștile în fața clasei, pe roluri: povestitorul și cele trei personaje.

Discutați în grupul clasei despre cum v-ați simțit *sub luminile rampei*.



- 4 Lucrați în grupe de 3–4 elevi. Discutați despre diversitate, urmare a diferențelor dintre oameni (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/copii cu nevoi speciale de educație etc.). Identificați situații reale sau imaginare în care comportamentul empatic ajută la înțelegerea și acceptarea acestor diferențe. Scrieți, pe o foaie A4, minimum 5 astfel de exemple, pornind de la propoziția dată:

*Știu că am un comportament empatic **atunci când ... , pentru că ...***

**De exemplu:** *Știu că am un comportament empatic **atunci când** nu mă laud cu hainele mele scumpe în fața colegilor, **pentru că** nu aș vrea să îi necăjesc pe cei care au posibilități financiare reduse.*

Prezentați cele scrise în fața clasei. Discutați în grupul clasei despre rolul comportamentului empatic în gestionarea relațiilor cu ceilalți.



- 5 **Lucrați în perechi.** Reamintiți-vă ce ați învățat în Unitatea 3, *Managementul învățării*. Discutați despre legătura dintre învățare și: *planificare, gestionarea timpului, spațiul de lucru, performanță/eșec, mentalitate*. Formulați un îndemn folosind cele discutate.

**De exemplu:** *Planifică-ți activitățile pentru a avea un program echilibrat de învățare, odihnă și relaxare! Respectă planificarea!*

Desenați, pe o foaie colorată, o formă asemănătoare cu cele din imaginea alăturată, cât de mare se poate. Decupați-o. Scrieți îndemnul vostru folosind carioci colorate.

Afișați-vă îndemnurile pe tablă.

Ce îndemn ți-a atras cel mai mult atenția?



- 6 Amintiți-vă cele învățate în Unitatea 4, *Managementul carierei*. Lucrați în grupe de 4 elevi. Doi dintre elevii unei grupe vor fi angajatorii (cei care vor să angajeze), ceilalți doi vor fi candidații, posibili angajați. Negociați la nivelul grupei și alegeți o ocupație. Lucrați mai întâi în perechi: angajatorii stabilesc ce criterii trebuie să îndeplinească viitorul angajat, candidații se pregătesc încercând să găsească acele caracteristici personale care îi fac potriviți pentru post.

Apoi, pe rând, candidații vin la interviu și încearcă să îi convingă pe angajatori să le dea slujba.

La final, discutați în grupul clasei despre cum v-ați simțit în rol de angajator/candidat.



## Evaluare finală

Rezolvă pe caiet.

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

Autocunoașterea	În foarte mică măsură	În mică măsură	Mediu	În mare măsură	În foarte mare măsură
Sunt preocupat să îmi descopăr abilitățile, aptitudinile, interesele, aspirațiile.					
Sunt atent să îmi folosesc resursele personale cu rezultate cât mai bune.					
Mă accept așa cum sunt.					
Sunt preocupat să îmi formez o imagine despre cine sunt și cum aș vrea să fiu.					
Am înțeles că eu răspund de comportamentele mele.					
Sunt preocupat de sănătatea mea corporală, mentală și socială.					
Sunt preocupat să găsesc cele mai bune modalități de gestionare a situațiilor de violență.					
Am înțeles că ar trebui să respect anumite reguli în utilizarea internetului pentru a fi în siguranță.					
Sunt atent să consum responsabil resursele epuizabile.					

Dezvoltarea socio-emoțională	În foarte mică măsură	În mică măsură	Mediu	În mare măsură	În foarte mare măsură
Am grijă de relațiile mele, sunt atent la cum să le dezvolt.					
Sunt atent la emoțiile mele și la modul în care reacționez.					
Sunt preocupat să înțeleg și să accept diversitatea.					
Am înțeles că empatia mă ajută să îi înțeleg pe ceilalți.					
Am înțeles importanța comunicării asertive pentru o bună colaborare.					
Sunt preocupat să îmi dezvolt comportamentul asertiv.					
Am înțeles consecințele comportamentului agresiv.					

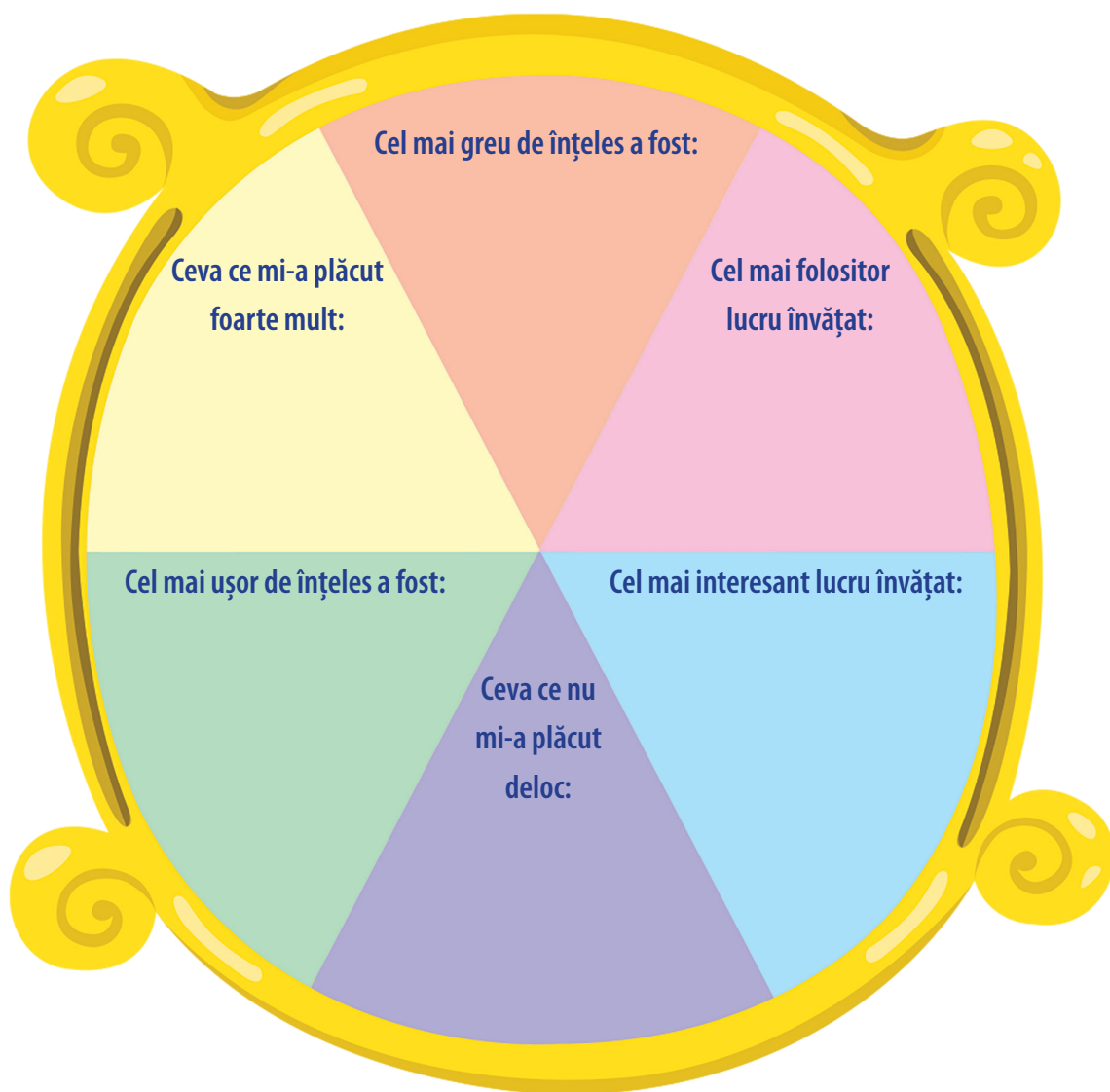


<b>Managementul învățării</b>	<b>În foarte mică măsură</b>	<b>În mică măsură</b>	<b>Mediu</b>	<b>În mare măsură</b>	<b>În foarte mare măsură</b>
Am înțeles importanța planificării pentru buna gestionare a timpului.					
Sunt preocupat să îmi organizez spațiul în care învăț.					
Am înțeles că reușita în învățare se obține cu efort susținut.					
Am înțeles că poți învăța dintr-un eșec.					
Caut permanent strategii pentru a învăța și a înțelege mai ușor.					
Am înțeles importanța autoevaluării pentru aprecierea progresului					
Am identificat caracteristicile mentalității de creștere.					
Am înțeles că prin efort și exercițiu îmi pot îmbunătăți abilitățile și performanțele.					

<b>Managementul carierei</b>	<b>În foarte mică măsură</b>	<b>În mică măsură</b>	<b>Mediu</b>	<b>În mare măsură</b>	<b>În foarte mare măsură</b>
Am înțeles importanța stabilirii unor scopuri realiste referitoare la educație, carieră, stil de viață.					
Sunt preocupat să îmi identific caracteristicile, abilitățile și interesele personale.					
Am identificat cerințe ale diferitelor ocupații.					
Am înțeles legătura dintre cerințele unei ocupații și nivelul de educație.					
Am înțeles că alegerea unei ocupații se face pe baza abilităților, a intereselor și a aptitudinilor personale.					

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

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



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



*Manualul este prezentat  
în variantă tipărită  
și în variantă digitală.*

*Varianta digitală are un  
conținut similar celei tipărite.*

*În plus, cuprinde o serie de  
activități multimedia interactive  
de învățare (exerciții interactive,  
jocuri educaționale, animații,  
filme, simulări).*

Tradiție din 1989

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

ISBN 978-606-33-3984-4



9 786063 339844