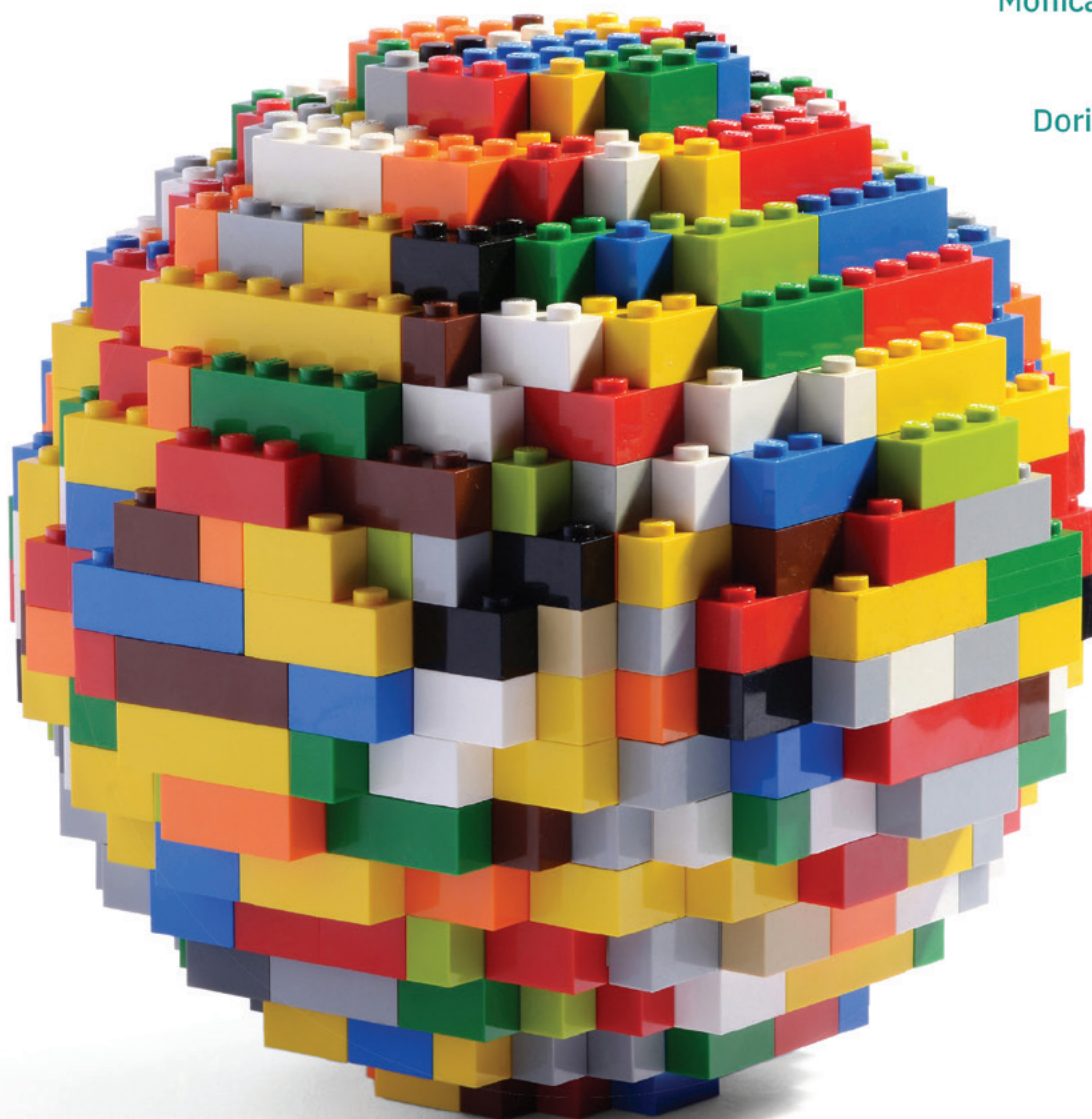


Monica H. Columban
Dorina Kudor
Lenuța Sfîrlea
Dorina-Anca Talaș



Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VI-a



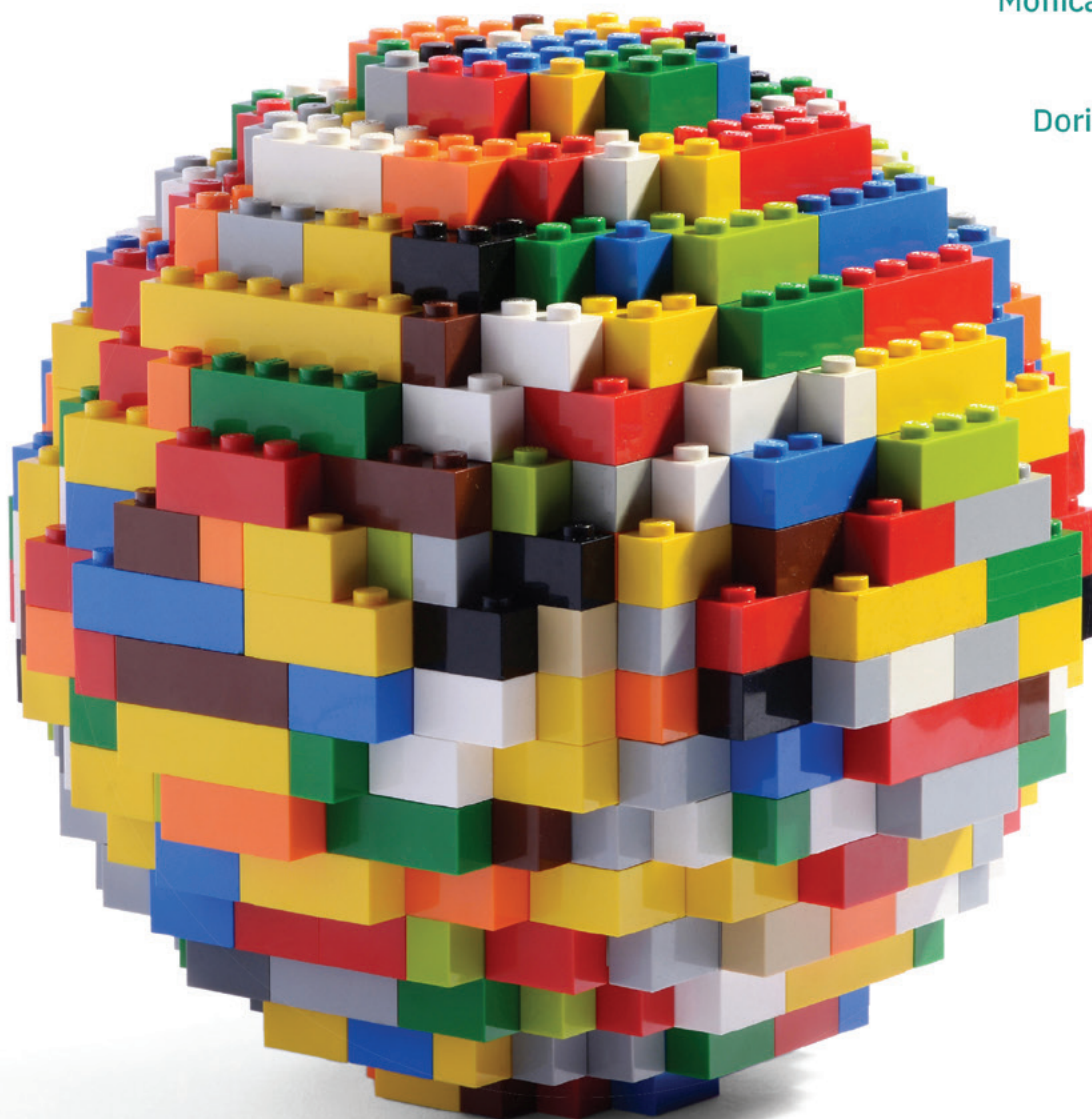
Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.

Acest manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 3393/28.02.2017.

119 – număr unic de telefon la nivel național pentru cazurile de abuz împotriva copiilor

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

Monica H. Columban
Dorina Kudor
Lenuța Sfîrlea
Dorina-Anca Talaș



Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VI-a



Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației prin ordinul de ministru nr. 5022/06.07.2023.
Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând din anul școlar 2023-2024.

Inspectoratul Școlar

Școala/ Colegiul/ Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

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

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

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

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Daniel David, rector al Universității „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca

Prof. gr. I Ana-Maria Moldovan, director al Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Cluj

Redactor-șef: Roxana Jeler

Redactori: Genoveva Cerchez, Ioana Andreea Tudose

Tehnoredactor: Roxana Ciobanu

Copertă: Faber Studio SRL

Activități digitale interactive și platformă e-learning: Infomedia Pro SRL

Website: <https://infomediapro.ro/>

Înregistrare sunet și postprocesare: ML Sistem Consulting

Voce: Camelia Pintilie

Animații: S.C. Film Experience S.R.L.-D

Credite foto și video: Dreamstime, Wikimedia Commons, Pexels

ISBN 978-606-076-539-4

Pentru comenzi vă puteți adresa Departamentului Difuzare

C.P. 12, O.P. 63, cod 014880, sector 1, București

Tel.: 021 796 73 83, 021 796 73 80

Fax: 021 369 31 99

www.art-educational.ro

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii Art Klett.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reproducă, stocată ori transmisă, sub nicio formă

(electronic, mecanic, fotocopiare, înregistrare sau altfel), fără acordul prealabil scris al Editurii Art Klett.

© Editura Art Klett, 2023

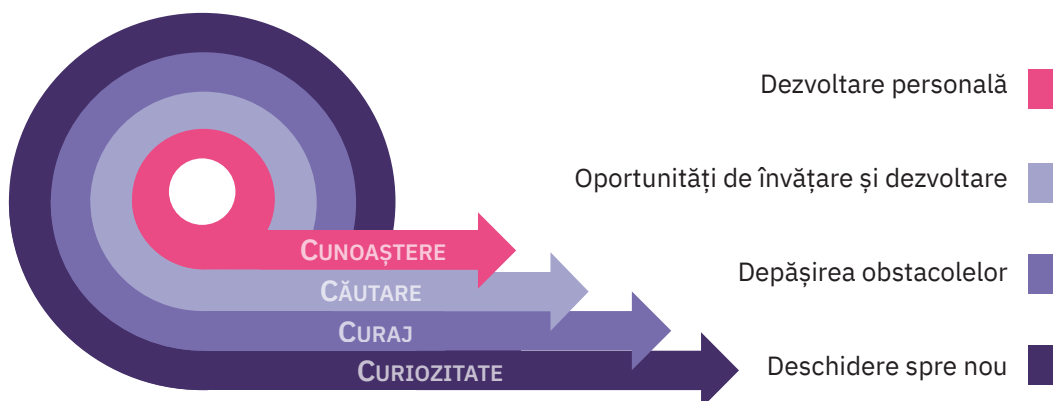
Cuvânt-înainte

Pașaport de călător în clasa a VI-a



Bine ai venit în clasa a VI-a!

Împreună, vom pune întrebări provocatoare și vom căuta răspunsuri pentru a înțelege lumea mai profund, pentru a ne cunoaște mai bine și pentru a ne deschide noi perspective. Iată ce formulă îți propunem pentru dezvoltarea ta personală:



Autorii












Varianta digitală a manualului este similară cu cea tipărită, având în plus peste 75 de AMII, activități multimedia interactive de învățare, cu rolul de a spori valoarea cognitivă. Activitățile multimedia interactive de învățare sunt de trei feluri și sunt simbolizate pe parcursul manualului astfel:

AMII static, de ascultare activă și de observare dirijată a unei imagini semnificative

Activitate animată, filmuleț sau scurtă animație

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

Alte butoane folosite în varianta digitală:

-  Cuprins manual
-  Fereastră de afișare a rezultatelor
-  Ajutor general manual
-  Micșorarea/mărirea imaginii
-  Salt la începutul/finalul manualului
-  Pagină înainte/pagină înapoi
-  Mărire pe tot ecranul
-  Schimbarea modului de afișare
-  Includerea unei notițe
-  Introducerea de marcaje colorate
-  Informațiile despre utilizator

Manualul este conceput în conformitate cu sugestiile metodologice și de conținut ale programei școlare pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală pentru clasa a VI-a* (aprobată prin O.M. nr. 3393/28.02.2017). Parcursul de învățare oferit în manual este configurat de cele cinci dimensiuni ale dezvoltării personalității elevului de clasa a VI-a: *autocunoaștere, dezvoltare socio-emoțională, managementul învățării, managementul carierei și adoptarea unui stil de viață sănătos*.

Cele cinci dimensiuni sunt abordate în 31 de lecții distribuite în patru unități tematice – *Autocunoaștere și stil de viață sănătos, Dezvoltare socio-emoțională, Managementul învățării, Managementul carierei* –, în care competențele generale și specifice au fost integrate cu activitățile de învățare și conținuturile din programă.

Fiecare unitate se deschide printr-o imagine, un motto și câteva explicații referitoare la conținut. Mesajul metaforizat în titlul fiecărei lecții și al exercițiilor, împreună cu imaginile sugestive sunt elemente care contribuie în mod relevant la conturarea unui parcurs de învățare, sub semnul cunoașterii și al autocunoașterii.

Structura manualului: Un pasionant traseu de cunoaștere în



Structura unității de învățare: deschidere de unitate +



Structura lecției: Un parcurs de învățare coerent și eficient

Explorez

Este o etapă de descifrare a principalelor repere ce vor fi abordate pe parcursul lecției, pretext pentru abordarea intuitivă a conceptelor și a cunoștințelor aferente lecției.

Comunic

Este o etapă care vizează exprimarea opiniei individuale sau/și de grup.

Rețin

Este rubrica în care conceptele-cheie sunt detaliate, esențializate și adaptate nivelului de înțelegere al unui elev de clasa a VI-a.

Cele patru unități, cu titluri sugestive pentru conținutul abordat, cuprind lecții reunite sub criteriu tematic. Se asigură astfel un traseu de învățare coerent, care să stârnească curiozitatea și interesul elevilor pentru o învățare cu sens, bazată pe achizițiile necesare unei transformări durabile și unei dezvoltări armonioase.

Toate unitățile se finalizează cu o secvență de (auto)evaluare, construită într-un mod prietenos, astfel încât să fie conștientizate etapele parcurse și transformările survenite.

Fiecare lecție are un titlu sugestiv, fiind construită din secvențe bine definite, care se vor desfășura în clasă.

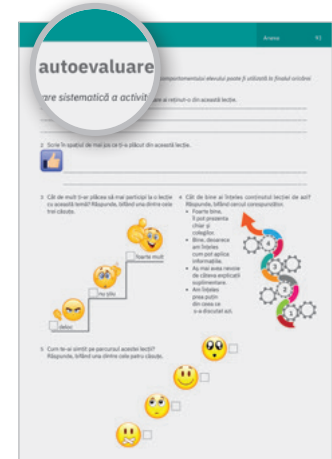
Activitățile propuse în aceste etape ale lecției vizează lucrul individual, în perechi și în grup, asigurându-se astfel un traseu de învățare care contribuie, în mod progresiv, atât la dezvoltarea autonomiei, cât și a cooperării în învățare.

Metodele complementare de evaluare utilizate în acest manual sunt: *portofoliul* (în format letric și/sau electronic), *proiectul*, *observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor* (prin liste de control, fișe de observare, scări de apreciere/verificare, chestionare, cum ar fi, de exemplu, la paginile 64, 65, 69, 72, 92, 93), *investigația*, *dezbaterea*, *evaluarea colegială și autoevaluarea*.

4 unități de învățare



lecție de predare-învățare + proiect/dezbatere/investigație + evaluare + anexe



în 6 pași didactici

! Reflectez

Este o etapă de analiză și sinteză, care vizează formarea unei gândiri critice, creative.

👤 În familie

Vizează transferul și aplicarea competențelor dobândite în alte contexte, extinzând procesul de dezvoltare personală dincolo de școală.

📝 Portofoliul meu

Portofoliul personal de învățare se construiește firesc, pas cu pas, antrenând elevii în activități destinate să se desfășoare atât la școală, cât și acasă.

Unitatea de învățare	Nr. pag.	Lecția
	8	Evaluare inițială
UNITATEA I Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	10	Pașaport de călător
	12	Proiect. www.atitudinipozitive
	14	Între oglinzi paralele
	16	De la nume la renume
	18	Arhitecturi interioare
	20	Planeta mea
	22	Călătoria spre succes
	24	Ritmuri necesare
	26	Proiect. Râul
	28	Apa – izvor de sănătate
	30	Întorsăturile neașteptate ale vieții
	32	Caută echilibrul
	34	Nicăieri nu-i ca acasă...
	36	Evaluare. Implicare și echilibru
UNITATEA II Dezvoltare socio-emoțională	38	Aisbergul emoțiilor
	40	Roller-coasterul emoțiilor
	42	Vulcanul
	44	Sub lupă
	46	Întrebări și răspunsuri
	48	Navighez în siguranță
	50	Proiect. Lumini, cameră, acțiune!
	52	Evaluare. Emoții și comportamente
UNITATEA III Managementul învățării	54	Învățarea – zbor ghidat
	56	Învățarea – zbor alternativ
	58	Învățarea – zbor de agrement
	60	Proiect. Cutia cu amintiri
	62	Învățarea – zbor planificat
	64	Oare zbor în direcția bună?
	66	Învățarea – un viraj necesar
	68	Un pilot competent
	70	Învățarea – un zbor fără turbulențe
	72	Evaluare. Un zbor reușit
UNITATEA IV Managementul carierei	74	Ocupația – de la vlăstar, la arbore
	76	Semințe pentru un rod bun
	78	Dezbatere. Sunt importante modelele de viață și de carieră?
	80	Ramuri puternice
	82	Un frunziș bogat
	84	De la rădăcină spre vârf
	86	Vremea culesului
	88	Investigație. Carnavalul ocupațiilor
	90	Evaluare. Culesul roadelor
	Anexe	92
93		Fișă de autoevaluare
94		Fișă de feedback pentru lucrul în perechi
95		Fișă de evaluare colegială

Conținuri din programă	Competențe specifice asociate
Atitudinea pozitivă față de propria persoană	1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat 1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale 1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine
Calități personale	
Calități personale: interese, abilități, aptitudini	
Calități personale: credințe, valori	
Starea de bine	
Speranță și optimism	
Etapele dezvoltării umane	
Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului	
Stereotipuri, discriminare	
Echilibrul dintre activitate și odihnă	
Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine	
Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente	2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare 2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor 2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale
Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente	
Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente	
Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente	
Comunicarea în mediul real	
Comunicarea în mediul virtual	
Învățare în contexte formale	3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare 3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare
Învățare în contexte nonformale	
Învățare în contexte informale	
Instrumente de planificare a învățării	
Instrumente de evaluare a învățării	
Atitudini și comportamente care conduc la o învățare eficientă	
Condiții interne ale învățării	4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații 4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei 4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață
Condiții externe ale învățării	
Trasee educaționale	
Ocupații și cariere	
Caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități	
Caracteristicile unor ocupații: condiții de lucru, instrumente și echipamente	
Caracteristicile unor ocupații: calități personale și contraindicații	
Criterii de alegere a unei cariere	

Evaluare inițială

I. A mai trecut un an

Citește afirmațiile de mai jos, care se referă la activitatea ta din anul școlar trecut. Alege cifra care arată nivelul tău de satisfacție în raport cu fiecare.



1 Sunt mulțumit/ă de progresul pe care l-am avut la învățătură.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

2 Am devenit mai independent/ă în realizarea temelor pentru acasă.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

3 M-am implicat în unele activități pentru buna desfășurare a vieții în familie.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

4 Am participat la activități extrașcolare prin care mi-am dezvoltat unele abilități și aptitudini.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

5 Am avut un stil de viață sănătos, cu echilibru între activitate, relaxare și somn.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

II. Cresc și mă dezvolt

A Alege DA, dacă apreciezi că afirmația este adevărată, sau NU, dacă apreciezi că afirmația nu este adevărată.

Nr.	Afirmația	DA	NU
1	Am îndeplinit ce mi-am propus în anul școlar trecut.		
2	Am avut grijă de corpul și de mintea mea.		
3	Am acordat atenție modulului în care învăț.		
4	Am reușit să depășesc situațiile dificile.		
5	Am descoperit care sunt aspectele din viața mea care necesită îmbunătățire.		



B Alege o afirmație de la exercițiul anterior la care ai bifat DA și una la care ai bifat NU și explică, pentru fiecare, de ce este sau nu este adevărată.

III. Felicitarea mea

Desenează o felicitare pe care să ți-o adresezi și în care să notezi cel puțin cinci fapte/rezultate/calități/atitudini/aptitudini/valori personale pe care le asociezi felului tău de a fi în anul școlar trecut și pentru care te feliciți.



U1

Precum un râu,
și tu te transformi
și crești sănătos.

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat



Atitudinea pozitivă față de propria persoană.
Calități personale: interese, preferințe,
abilități, aptitudini, credințe, valori



Starea de bine. Speranță și optimism.
Etapile dezvoltării umane



Resurse pentru sănătatea persoanei și a
mediului. Stereotipuri, discriminare. Echilibrul
dintre activitate și odihnă. Mediul ambiant
care susține învățarea și starea de bine

Lecția 1	10	Pașaport de călător
Proiect	12	www.atitudinipozitive
Lecția 2	14	Între oglinzi paralele
Lecția 3	16	De la nume la renume
Lecția 4	18	Arhitecturi interioare
Lecția 5	20	Planeta mea
Lecția 6	22	Călătoria spre succes
Lecția 7	24	Ritmuri necesare
Proiect	26	Râul
Lecția 8	28	Apa – izvor de sănătate
Lecția 9	30	Întorsăturile neașteptate ale vieții
Lecția 10	32	Caută echilibrul
Lecția 11	34	Nicăieri nu-i ca acasă...
Evaluare	36	Implicare și echilibru

Pașaport de călător



Explorez



Septembrie, ultima zi de vacanță

Astăzi am fost la râu. Simțeam că vreau să-mi las gândurile să curgă în undele lui limpezi și să vorbesc cu el despre călătoria lui și despre căutăturile mele.

— Bună dimineața, râule!

— Bună dimineața, tinere! Ce mai faci?

— Sunt bine, mulțumesc. Măine încep școala și voi fi elev în clasa a VI-a. Tu cum te simți?

— Mă simt grozav! Soarele mă încălzește, vântul mă îmbrățișează și păsărelele îmi cântă.

— Ce frumos! Aș putea să te întreb ceva?

— Sigur, ce ai vrea să știi?

— Vreau să aflu despre călătoria ta.

— Ei bine, îmi încep călătoria în munți și apoi curg prin văi, înainte de a ajunge, în sfârșit, la mare. Drumul meu este încântător, dar nu întotdeauna ușor. Curajul îmi dă puterea să străbat peisaje diferite. Este o călătorie fascinantă, pentru că întâlnesc tot felul de ființe, aud tot felul de întâmplări, sunt curios și nu mă plictisesc deloc, caut mereu soluții de a depăși obstacolele pe care le întâlnesc în calea mea.

— Treci prin atâtea locuri! Ai, ca să zic așa, un fel de pașaport de călător?

— Am un jurnal de călător, dar îi poți zice și pașaport de călător.

— Sunt curios... Ce conține jurnalul tău de călător?

— Totul despre mine și despre lumea în care călătoresc. Sunt aici pentru a aduce viață și bucurie în lume. Îmi place să-i văd pe oameni bucurându-se de lumea înconjurătoare și să simt cum natura se bucură de prezența lor.

— Asta este uimitor! Mi-ar plăcea să aud tot ce susură în jurnalul tău...😊

— Atunci vino cât mai des pe malul meu, oglindește-ți chipul în apa mea curgătoare și vei auzi povestea mea. Dar și mie mi-ar plăcea să ascult ce scrii în jurnalul tău.

— De acord, dragul meu prieten. Putem explora viața împreună. Pe curând!

(Jurnal de călător – fragment din jurnalul lui Dan, elev de clasa a VI-a)

Lucrați împreună

- 1 Ce conține jurnalul de călător al râului?
- 2 Ce atitudine are râul față de propria existență și față de lumea înconjurătoare? Motivează cu informații din text.
- 3 Ce asemănare poate exista între o ființă umană și un râu?



„Atitudinea este un detaliu mic care face o mare diferență.”
(Winston Churchill)

Singurul lucru pe care îl poți controla este propria atitudine.

✓ **Rețin**

🔍 **Atitudinea** reflectă poziția unei persoane față de un obiect, o persoană, o situație sau o idee. Atitudinea dă naștere unei reacții sau unei acțiuni. Atitudinile sunt importante, deoarece reflectă modul în care o persoană se raportează la sine și influențează modul în care aceasta interacționează cu lumea din jur.

Atitudinea pozitivă față de propria persoană presupune acceptarea calităților și a defectelor, preocuparea pentru o evoluție continuă a propriei persoane, credința că provocările și obstacolele pot fi depășite prin soluții realiste.

Lucrează individual

Codul din prenumele meu

- 1 Scrie prenumele tău pe verticală.
- 2 Notează câte o caracteristică personală pozitivă care începe cu fiecare literă din prenumele tău.
- 3 Asociază fiecăreia dintre caracteristicile pozitive identificate câte o imagine reprezentativă.
- 4 Realizează un card cu titlul *Codul din prenumele meu*. Poți avea în vedere exemplul lui Dan, prezentat alăturat.

D	DESTOINIC	
A	AMABIL	
N	NOSTIM	

🗣️ **Comunic**

Lucreți împreună

▶ Explică-i colegii/colegului de bancă în ce fel se reflectă în comportamentul tău caracteristicile pozitive identificate la exercițiul *Codul din prenumele meu*.

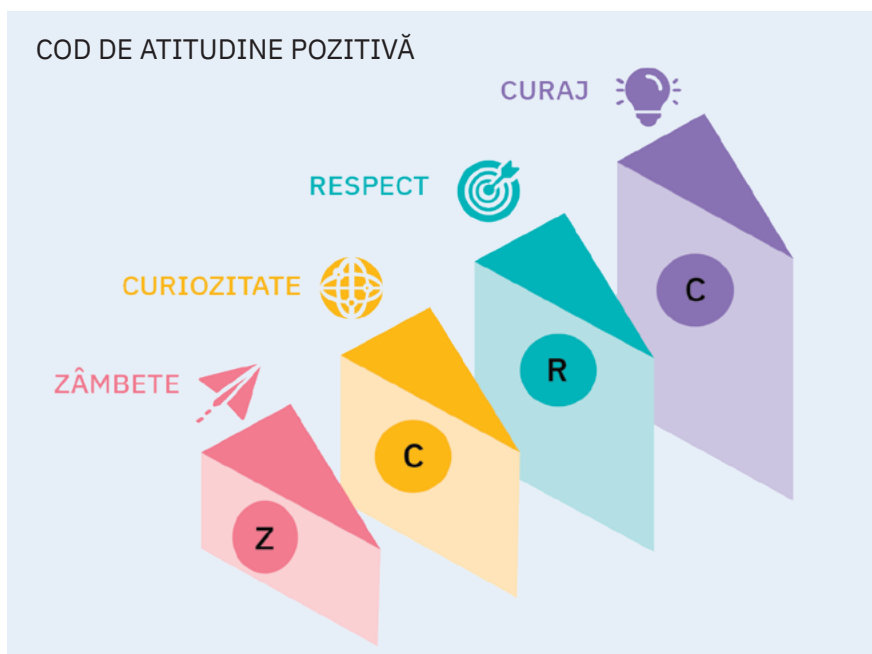
! **Reflectez**

Lucreți împreună

Codul de atitudine pozitivă

Notați, în ordine alfabetică, caracteristicile pozitive codificate în prenumele voastre, apoi distribuți-le pe câteva postere denumite *Dicționar de atitudini pozitive*.

Alcătuți un *Cod de atitudine pozitivă* al clasei voastre sub forma unui grafic în care să menționați caracteristicile cel mai des întâlnite și de câte ori a fost numită fiecare trăsătură.



👤 **În familie**

Prezintă-le membrilor familiei tale exercițiul *Codul din prenumele meu*. Realizați împreună un colaj în care să includeți prenumele membrilor familiei și caracteristicile pozitive asociate.

✍️ **Portofoliul meu**

Alege un caiet special (sau poți crea un document digital) pe care să îl denumești *Pașaport de călător*. Scrie o pagină de jurnal în care să consemnezi gândurile și emoțiile legate de noua ta situație de viață: începutul clasei a VI-a. Scrie cât mai des în acest jurnal, chiar zilnic.

www.atitudinipozitive

Scopul proiectului:

promovarea atitudinilor pozitive și înregistrarea progresului clasei în ce privește dezvoltarea personală

Obiectivul proiectului:

crearea unui site al clasei a VI-a



Materiale necesare:

Materialele realizate în cadrul lecției anterioare:

- cardul fiecărui elev realizat în cadrul exercițiului *Codul din prenumele meu*;
 - posterele realizate în cadrul activității *Dicționar de atitudini pozitive*;
 - graficul *Codul de atitudine pozitivă al clasei*.
- În plus:
- colecție de citate despre atitudine pozitivă (din texte literare, filme, maxime ale unor personalități etc.) care vor fi incluse într-un *Calendar motivațional anual*;
 - computer și acces la internet.

A = atenție, amabilitate
 B = bunătate, bună-cuviință
 C = curaj, consecvență
 D = demnitate, duișie
 ...
 Z = zâmbete, zburdălnicie



Mod de lucru



- a Formați cinci echipe, în funcție de abilitățile necesare pentru realizarea sarcinilor de pe cardurile 1 – 5 de mai jos.

1 Informaticienii

- Creează site-ul clasei
- Încarcă materialele realizate
- Asigură actualizarea site-ului

2 Desenatorii

Ilustrează și digitalizează
Dicționarul de atitudini pozitive
și *Codul de atitudine pozitivă*

3 Arhitecții

Digitalizează și
ordonează cardurile
Codul din prenumele meu

4 Cercetătorii

Selectează 12 citate despre
atitudine pozitivă pentru
Calendarul motivațional

5 Psihologii

Realizează, digitalizează
și ilustrează
Calendarul motivațional

- b Distribuți, în cadrul fiecărei grupe, sarcini precise și stabiliți împreună termenul de finalizare a proiectului, astfel încât sarcinile să fie îndeplinite la timp.
- c Inaugurați site-ul la o ședință cu părinții.
- d Prezentați-le părinților dificultățile întâmpinate în realizarea proiectului și modul în care le-ați depășit, precum și atitudinea pozitivă care v-a ajutat.
- e Actualizați site-ul cu imagini de la evenimentul de inaugurare.



Folosiți acest site și pentru alte teme și proiecte realizate în cadrul activităților de consiliere și dezvoltare personală.

Între oglinzi paralele

Explorez

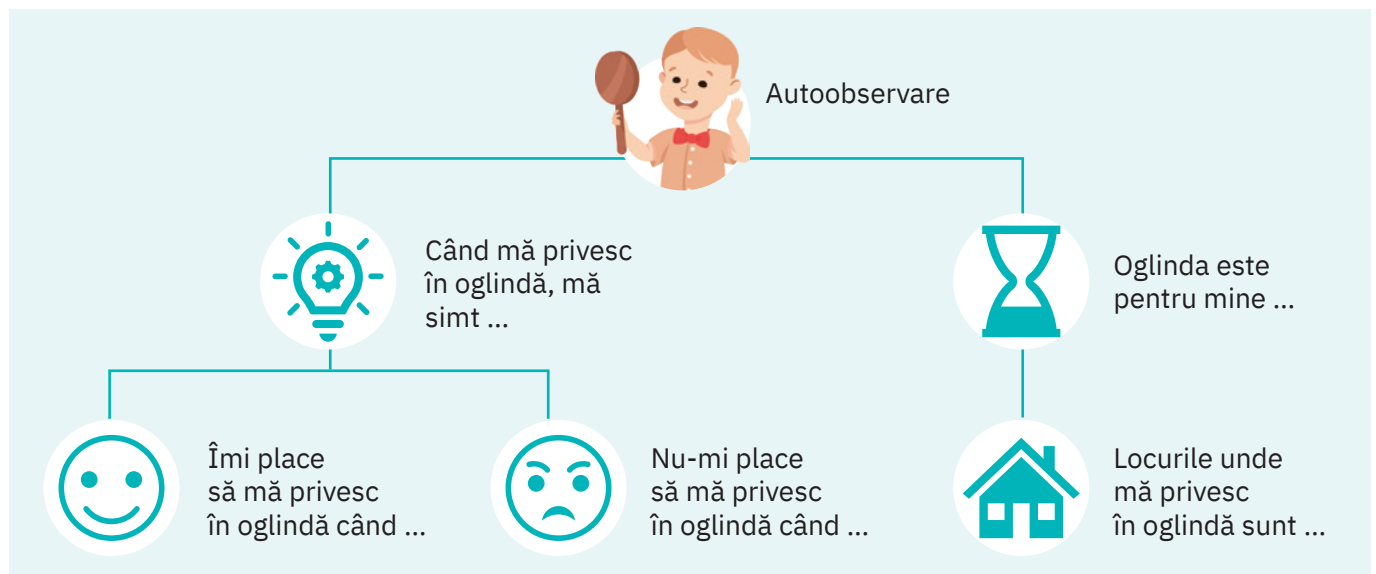
Asemenea cerului care se oglindește în apă, încă din cele mai vechi timpuri, oamenii s-au privit și s-au cunoscut pe ei înșiși prin oglindire în undele lacurilor și ale râurilor. Primele oglinzi, pe care oamenii le-au făcut din bronz și din argint șlefuit, datează de aproximativ 5000 de ani. Oglinda din sticlă, așa cum o știm azi, a apărut în secolul al XII-lea. În zilele noastre, telefonul mobil este folosit adesea pentru a realiza selfie-uri, acestea fiind o formă modernă de oglindire personală.



Lucrați împreună

- 1 Discutați despre rolul oglinzii în viața voastră cotidiană, pornind de la întrebările alăturate.
- 2 Organizați-vă răspunsurile într-un grafic pe tablă. Puteți folosi următoarea modalitate de dispunere a răspunsurilor:

- Cum te simți când te uiți în oglindă?
- Când obișnuiești să te uiți în oglindă?
- Când îți place să te uiți în oglindă?
- Când nu îți place să te uiți în oglindă?



Lucrează individual

Eu știu. Cealalți știu

- 1 Ascultă versurile de mai jos în timp ce te privești într-o oglindă sau folosești telefonul (aplicația Camera/Video) pentru a-ți observa chipul.
*Oglindă, spune-mi adevărat
 Ce ochi spre mine-ai îndreptat?
 Cine se uită la mine?
 Sunt eu, cel dintotdeauna,
 Sau cineva schimbat?*
- 2 Notează 10 calități personale care consideri că sunt cunoscute atât de tine, cât și de colegii de clasă.



✓ Rețin



Autocunoașterea sau cunoașterea de sine înseamnă a fi conștient de trăsăturile și caracteristicile personale. Este un proces care continuă pe tot parcursul vieții, odată ce trecem prin diferite experiențe.

Trăsăturile și caracteristicile personale sunt acele însușiri (bune sau rele) care sunt specifice felului de a fi al unei persoane și conduc la construirea propriei identități.

Imagina de sine reprezintă modul în care ne vedem pe noi înșine și în care înțelegem ce abilități, atitudini și comportamente avem.

Observarea propriei imagini prin oglindire în ochii celorlalți este un pas important în analiza propriei persoane, ajungând în felul acesta la o mai bună cunoaștere de sine, necesară pentru o dezvoltare personală echilibrată.

Confruntând mereu ceea ce știi despre mine cu ceea ce văd ceilalți la mine, ajung să conștientizez *cine sunt eu și ce pot să fac eu*.

*Cunoaște-te pe tine însuși!
Nosce te ipsum!
(în limba latină)*

🗣️ Comunic

Lucrați împreună

- 1 Scrie-ți numele pe o foaie de hârtie.
- 2 Transmite foaia către zece colegi de clasă care vor scrie, pe rând, câte o calitate a ta, pe care o consideră evidentă din punctul lor de vedere.
- 3 Activitatea se încheie când fiecare elev are 10 trăsături notate pe foaie.



! Reflectez

Lucrează individual

Eu nu știu. Ceilalți știu

Completează, în coloana A, lista celor 10 calități notate de tine cu cele 10 obținute de la colegi. Într-un tabel precum cel de mai jos marchează cu **X**:

Calități personale	Eu știu. Ceilalți știu.	Eu nu știu. Ceilalți știu.
(A)	(B)	(C)
Curajos/Curajoasă		
Ordonat/ă		

- a acele trăsături cunoscute atât de tine, cât și de ceilalți (coloana B);
- b acele trăsături notate de colegii tăi, dar care nu erau cunoscute pentru tine (coloana C).

Lucrați împreună

Întâlnirea cu sinele



Ascultați textul disponibil în versiunea digitală a manualului, apoi justificați următoarele afirmații:

- a Este util să aflăm ce cred ceilalți despre noi, pentru că ...
- b Este bine să aflăm în ce măsură imaginea pe care o avem despre noi corespunde cu cea descrisă de ceilalți, pentru că ...

👤 În familie

Adaugă o coloană la tabelul realizat în clasă și roagă-i pe cei din familie să bifeze calități pe care le recunosc la tine și, eventual, să le adauge pe cele care nu se regăsesc în tabel.

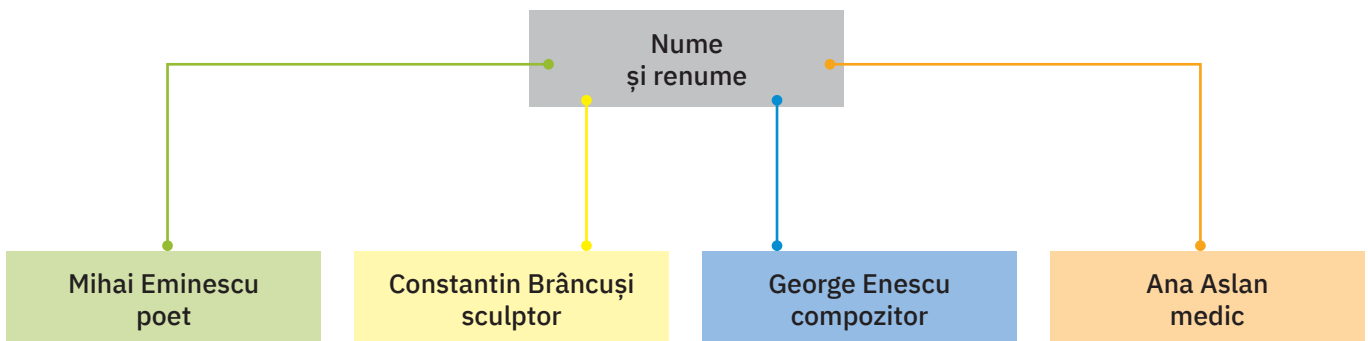
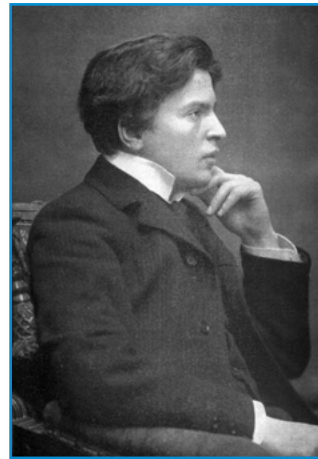
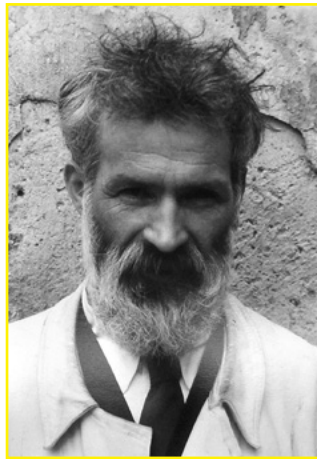
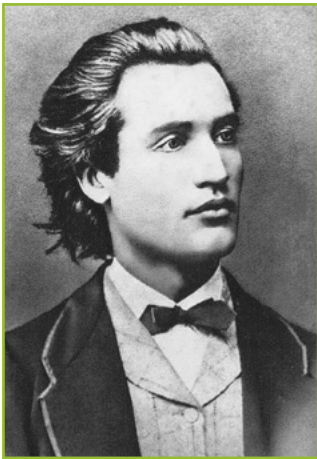
📝 Portofoliul meu

- Păstrează tabelul în care sunt consemnate calitățile tale – cele observate de tine, de colegii tăi și de membrii familiei.
- Notează câteva dintre trăsăturile tale personale pe care consideri că le știi doar tu.

De la nume la renume

Explorez

Iată patru dintre marile personalități românești care au renume mondial și impresionează prin talentul de excepție, prin contribuția adusă literaturii, sculpturii, muzicii și medicinei, prin efortul continuu de dezvoltare a abilităților de a scrie poezii, de a făuri statui, de a compune simfonii și de a inventa medicamente. Creațiile și invențiile acestor personalități constituie valori ale artei și ale științei, însuflând respectul oamenilor față de cunoaștere, tradiții, noblețea spiritului și frumusețe.



► Lucrați împreună

- 1 Scrie, în spațiul punctat din coloana A, sintagmele din coloana B pe care le consideri potrivite pentru fiecare dintre cele patru personalități, în funcție de domeniul de activitate și performanțele fiecăreia.
- 2 Organizați într-un grafic pe tablă interesele, preferințele, aptitudinile și abilitățile caracteristice celor patru personalități. Puteți selecta informații relevante din prezentarea disponibilă în versiunea digitală.

A	B
Mihai Eminescu ...	maestrul formelor
Constantin Brâncuși ...	doamna tinereții fără bătrânețe
George Enescu ...	maestrul simfoniei
Ana Aslan ...	poetul iubirii și al naturii

✓ Rețin

Interesele se referă la dorințele și nevoile pe care oamenii încearcă să le satisfacă pentru a se simți mulțumiți și fericiți.

Preferința este o atracție sau o chemare spre un anumit domeniu de activitate, atunci când există posibilitatea de a alege. De exemplu: Mă interesează gimnastica în general, dar prefer gimnastica ritmică.

Abilitatea este o îndemânare, o deprindere sau capacitatea demonstrată de a face ceva anume. De exemplu, abilitatea de a coase frumos.

Aptitudinea este talentul sau potențialul înnăscut al unei persoane de a învăța și de a face ceva bine. Aptitudinea poate fi și o abilitate care poate fi dezvoltată la un nivel superior.

Comunic

Lucrați împreună

1 Completați cele patru categorii de nume cu alte exemple care să exprime caracteristicile date.

1 Nume de familie care exprimă iscusința de a face ceva
De exemplu: *Grădinaru*

3 Nume de personalități istorice care indică abilități deosebite
De exemplu: *Mihai Viteazul*

2 Nume de personaje din basme care au anumite puteri
De exemplu: *Prâslea-cel-Voinic*

4 Nume de zei – ființe mitologice care aveau puteri supraomenești
De exemplu: *Apollo*

2 Pe baza descrierii fiecărei personalități enumerate mai jos, imaginați câte un supranume care să reflecte abilități, aptitudini/talente sau valori. De exemplu: Harry Potter – personajul principal din seria de romane *Harry Potter* are capacitatea de a folosi magia – *Magicianul/Cel-de-Neoprit/Vindecătorul/Clarvăzătorul* etc.

- Galileo Galilei – unul dintre fondatorii științei moderne, cunoscut pentru teoriile sale despre mișcarea corpurilor cerești;
- Wolfgang Amadeus Mozart – compozitor celebru care a compus muzică complexă și diversă încă din copilărie;
- Cezar Augustus – împăratul Romei, cunoscut pentru strategia sa militară de succes și pentru consolidarea puterii Imperiului Roman;
- Ion Creangă – scriitor cunoscut prin talentul de a crea povești amuzante și pline de imaginație.

3 Completați următoarele enunțuri cu cât mai multe exemple prin care să ilustrați legătura care se poate crea între o persoană și numele ei.

- Numele îl înalță pe om dacă ...
- Numele nu îl înalță pe om dacă ...

*Un renume anevoie se câștigă, dar lesne se pierde.
(Proverb românesc)*

Reflectez

Lucrați în cinci-șase grupe

- Alegeți un personaj literar/de film sau o personalitate contemporană și realizați o fișă de prezentare a acesteia, evidențiind interese, preferințe, abilități și aptitudini care stau la baza performanțelor obținute. De exemplu: *Mihai Eminescu a fost interesat de istorie, filosofie, știință, literatură, dar a preferat poezia. Și-a dezvoltat încontinuu aptitudinea de a exprima gânduri și sentimente complexe și abilitatea de a crea versuri armonioase, devenind poetul nostru național.*
- Realizați un poster cu titlul *De la nume la renume* care să conțină, pe lângă fotografia sau portretul realizat de voi, o scurtă descriere a personajului ales/personalității alese. Digitalizați aceste postere (prin scanare sau realizarea unei fotografii de bună calitate) și publicați-le pe site-ul clasei.

În familie

Întreabă-i pe părinți/bunici dacă numele de familie, unele prenume sau supranume din familia voastră sunt asociate cu anumite interese, preferințe, abilități sau aptitudini ale strămoșilor.

Portofoliul meu

- Desenează un autoportret însoțit de desene sugestive, care să ilustreze cât mai multe interese, preferințe, abilități sau aptitudini personale. Creează-ți și un supranume care să exprime cea mai evidentă caracteristică personală.

*Un nume bun e ca o moșie.
(Proverb românesc)*

Arhitecturi interioare

Explorez

+ O poveste turcească spune că a fost odată o vrăbiuță care, atunci când tunetul vestea furtuna, se culca pe pământ și își ridica picioarele spre cer.

— De ce faci asta? a întrebat-o vulpea.

— Ca să ocrotesc pământul, care adăpostește atâtea viețuitoare! a răspuns vrăbiuța. Îți dai seama ce s-ar întâmpla dacă s-ar prăbuși cerul? Așa că ridic picioarele ca să-l sprijin.

— Și crezi că poți să sprijini cerul așa uriaș cu picioarele tale prăpădite?!

— Fiecare cu cerul lui, a spus vrăbiuța.

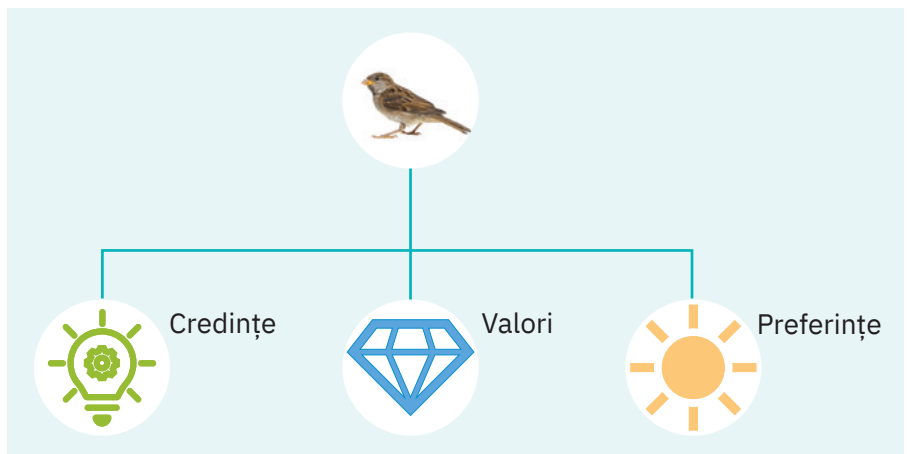
(*Cerul vrăbiuței*, din volumul *Cercul mincinoșilor* de Jean-Claude Carrière)

- 1 Ce crede vrăbiuța despre puterile ei?
- 2 Ce crede vulpea despre fapta vrăbiuței?
- 3 Ce legătură este între dorința vrăbiuței de a ocroti pământul și fapta sa?

4 Justifică fiecare dintre opiniile referitoare la mesajul textului, exprimate de cei doi cititori:

Cititor 1: Acest text este despre credința în nevoia de ocrotire a pământului și despre responsabilitate individuală.

Cititor 2: Acest text este despre descurajare și lipsă de implicare.



Rețin

👉 **Credințele** se bazează pe încrederea personală într-un concept sau o idee, fără a fi nevoie de justificări sau dovezi.

Valorile sunt principii și idealuri care ghidează comportamentul oamenilor.

Valorile morale sunt principii și convingeri despre ceea ce este bine și rău în comportamentul uman, cum ar fi: onestitatea, compasiunea, respectul, responsabilitatea, corectitudinea etc.

Valorile culturale sunt credințele, obiceiurile și practicile comune ale membrilor unei anumite comunități.

Atât valorile morale, cât și cele culturale modelează și ghidează acțiunile și deciziile individuale și colective.

Autocunoașterea este un element important în dezvoltarea personală și presupune a fi conștient de calitățile personale: interese, preferințe, abilități, aptitudini, credințe și valori.

Comunic

Lucrează individual Fiecare cu cerul lui

- 1 Notează credințele personale asociate prieteniei, pe care le-ai avut de-a lungul timpului, de când erai la grădiniță și până în clasa a VI-a. Compară apoi lista cu cea a colegii/colegului de bancă.
- 2 Notează pe un bilețel un enunț care să cuprindă o credință cu privire la familie și afișează-l pe un panou destinat acestei activități.

Lucați în cinci grupe Cerul clasei noastre

- A Alegeți o valoare morală sau culturală și asociați cu aceasta cât mai multe credințe personale. Cereți ajutorul dirigintelui, ca să vă asigurați că nu vor fi două echipe care să aleagă aceeași valoare.
- B Realizați carduri în formă de stea:
 - de culoare galbenă – pe care veți nota valoarea morală sau culturală aleasă;
 - de culoare roșie – pe care veți nota credințe personale asociate valorii alese.
- C Grupați cardurile pe un poster al cărui titlu să fie format din cuvântul *Galaxia* și denumirea valorii alese (de exemplu: *Galaxia educației*).
- D Expuneți posterele obținute pe un panou cu titlul *Cerul clasei noastre*, pe care îl puteți fotografia și publica pe site-ul clasei.

! Reflectez

Lanțul valorilor mele

- 1 Selectează din tabel și notează pe o foaie zece dintre valorile pe care le consideri cele mai importante pentru tine.

bunăstare	siguranță	bani	cultură	frumusețe	libertate	responsabilitate
sănătate	bucurie	prietenie	educație	adevăr	fericire	cunoaștere
familie	pace	autocunoaștere	respect	natură	cooperare	dreptate

- 2 Taie cinci valori la care ai putea renunța, dacă ai fi nevoit/ă.
- 3 Analizează cu atenție cele cinci valori rămase și mai taie încă două.
- 4 Numerotează cele trei valori rămase cu cifre de la 1 la 3, în ordinea importanței acordate de tine.
- 5 Realizează un card intitulat *Lanțul valorilor mele* pe care să notezi, în ordine, valorile 1-3, apoi cele două valori tăiate la punctul 3, iar în continuare cele cinci valori pe care le-ai eliminat la punctul 2.



În familie

Arată membrilor familiei *Lanțul valorilor tale*. Construiți împreună *Lanțul valorilor familiei*, parcurgând pașii 1-5 din exercițiul de mai sus.



Portofoliul meu

Viața mea ca o carte

Scrie o carte cu titlul *Pașaport de călător* (poți folosi un program pe computer sau o aplicație digitală, de exemplu <https://bookcreator.com/>) care să aibă următoarea structură:

- coperta: titlu, nume și prenume, imagine sugestivă;
 - șase capitole, fiecare cu câte un titlu distinct;
 - conținuturi: caracteristici personale – interese, preferințe, abilități, aptitudini, credințe, valori.
- Dedică fiecărui capitol câte pagini ai nevoie pentru a descrie fiecare conținut, prin valorificarea exercițiilor de la lecțiile 1-4. Aadaugă imagini și citate sugestive la fiecare capitol.

Planeta mea

Explorez

+ Și într-adevăr, pe planeta micului prinț, existau, ca pe toate planetele, ierburi bune și ierburi rele. În consecință, semințe bune ale ierburilor bune și semințe rele ale ierburilor rele. Dar semințele sunt invizibile. Ele dorm în tainițele pământului, până îi vine uneia dintre ele chef să se trezească... Atunci se întinde și își împinge, la început cu sfială, spre soare, o tulpiniță nevino-vată. Dacă e vorba de o tulpiniță de ridiche sau de trandafir, poate fi lăsată să crească în voia ei. Dar dacă-i vorba de o plantă rea, trebuie să o smulgi de îndată, de cum ai izbutit să o recunoști. Or, existau niște semințe teribile pe planeta micului prinț...: erau semințele de baobab. Tot solul planetei era năpădit de ele. Și, de un baobab, dacă îl bagi de seamă prea târziu, nu mai poți scăpa în veci. Năpădește toată planeta. O străpunge cu rădăcinile. Și dacă planeta e prea mică, și dacă baobabii sunt prea numeroși, o fac să explodeze.

„Ține de disciplină, îmi spunea mai târziu micul prinț. Când ți-ai terminat toaleta de dimineață, trebuie să faci cu grijă toaleta planetei. Trebuie să te străduiești periodic să smulgi baobabii, de îndată ce îi deosebești de trandafiri, cu care seamănă mult când sunt foarte mici. Este o treabă foarte plicticoasă, dar foarte ușoară.”

Și, după indicațiile micului prinț, am desenat planeta aceea. Nu-mi place defel să-mi iau un ton



moralizator. Dar pericolul baobabilor e așa de puțin cunoscut, iar riscurile înfruntate de cel care s-ar rătăci pe un asteroid sunt atât de considerabile că, de data asta, mă abat de la reținerea mea. Spun: „Copii! Fiți atenți la baobabi!”

Tocmai ca să-mi previn prietenii de un pericol care-i păștea de mult timp, fără să-l știe, la fel ca pe mine, am lucrat atât de mult la desenul ăsta. Lecția pe care o dădeam merita osteneala. Vă întrebați, pesemne:

de ce nu mai sunt în cartea asta și alte desene așa de impunătoare ca desenul cu baobabii? Răspunsul e cât se poate de simplu: am încercat, dar nu am reușit. Când am desenat baobabii am fost însuflețit de sentimentul urgenței.

(Antoine de Saint-Exupéry, *Micul Prinț*, traducere de Ioana Pârvulescu)

„Copii! Fiți atenți la baobabi!”

- 1 Care sunt semințele rele de pe planeta micului prinț? De ce sunt rele?
- 2 Cum își protejează micul prinț planeta de pericolul baobabilor?
- 3 Dați exemple de semințe bune și de semințe rele atunci când vine vorba de comportamentul oamenilor.

Rețin

Așa cum un râu curge și se adaptează la mediul prin care trece, tot așa starea de bine evoluează constant și este afectată de experiențele și de situațiile din viața noastră.

Atât un râu, cât și **starea de bine** pot fi afectate de factori interni sau externi. Un râu poate fi poluat cu deșeuri sau substanțe chimice, iar starea de bine poate fi afectată de influențe negative sau de factori de stres din viața noastră.

Cu toate acestea, la fel cum un râu poate fi curățat, starea de bine poate fi, de asemenea, hrănită și întărită prin îngrijire de sine și experiențe pozitive. Având grijă de starea noastră de bine, putem crea o stare de vitalitate, de rezistență și de echilibru.



Comunic

Lucrează individual

Distribuie cardurile în cele două coloane referitoare la toaleta de dimineață a unui copil și toaleta planetei sale interioare, pornind de la semnificațiile din secvența: *Ține de disciplină, îmi spunea mai târziu micul prinț. Când ți-ai terminat toaleta de dimineață, trebuie să faci cu grijă toaleta planetei. Trebuie să te străduiești periodic să smulgi baobabii, de îndată ce îi deosebești de trandafiri, cu care se aseamănă mult când sunt foarte mici.*



Reflectez

Lucrează individual

- Completează enunțurile de mai jos:
 - Persoanele cu care îmi place să-mi petrec timpul liber sunt ...
 - Punctele comune cu prietena preferată/prietenul preferat sunt ...
 - Îmi place obiceiul prietenei mele/prietenului meu de a ...
 - Prietena mea/prietenul meu poate accepta obiceiul meu de a ...
 - Pot accepta obiceiul prietenei mele/prietenului meu de a ...
 - Când ne confruntăm cu o problemă, eu și prietena mea/prietenul meu căutăm o soluție de ...
- Discută cu o colegă/un coleg despre enunțurile completate la exercițiul anterior și stabiliți cel puțin două condiții ale stării de bine în relația cu o prietenă/un prieten.

Lucrați împreună

- Pe baza enunțurilor din tabelul de mai jos, discutați despre asemănările dintre un izvor și o ființă umană și ilustrați-le cu exemple personale.



Asemănări	Izvorul	Ființa umană
Are un loc de origine.	✓	✓
Crește și se transformă.		
Se adaptează la mediul prin care trece.		
Interacționează cu elemente din mediul exterior.		
Își urmează propriul drum.		



În familie

Discutați cu cei din familie și stabiliți câteva condiții care asigură starea de bine atunci când petreceți timp împreună.

Portofoliul meu

Stabilește un ritual de dimineață pentru toaleta planetei tale, prin care să acorzi atenție sporită menținerii stării de bine.

Călătoria spre succes

Explorez

Astăzi am fost la râu împreună cu Diana, colega mea de clasă. Ne-am jucat cu vapoare de hârtie la malul râului, unde apa e mai puțin adâncă.

I-am mărturisit Dianei că mă simt puțin trist și că îmi e greu să rămân optimist în ultima vreme, deoarece notele mele la școală nu sunt foarte bune. Diana mi-a spus că înțelege că poate fi dificil să găsești speranță în momentele mai grele, dar că este important să nu ne pierdem încrederea. Mi-a propus să privim în apa râului și să ne jucăm de-a oglinda fermecată.

Și apa râului chiar a răspuns ca o oglindă fermecată, pentru că din undele sale parcă auzeam aceste șoapte: „Sunt atât de multe lucruri frumoase în lume și atât de multe oportunități de a face o schimbare în bine! Chiar dacă lucrurile par să meargă prost acum, există întotdeauna o șansă ca lucrurile să se îmbunătățească. Și chiar dacă nu se îmbunătățesc imediat, speranța ne poate ajuta



să rămânem puternici și să găsim căi de a trece peste obstacole.”

De fapt, a fost un dialog cu mine însumi, în urma căruia mi-a devenit mai clar în ce situație eram și ce aveam de făcut.

Acum știu de ce am nevoie: de o schimbare pozitivă și de o cale de a obține note mai bune la școală.

(Jurnal de călător – fragment din jurnalul lui Dan, elev de clasa a VI-a)

- 1 Care este problema lui Dan?
- 2 Ce îi răspunde Diana?
- 3 Care este jocul propus de Diana?
- 4 Cum credeți că „aude” Dan șoptelele din undele râului?
- 5 Ce legătură poate fi între oglindirea în apa râului și ceea ce „aude” Dan?

Rețin

Speranța este credința în realizarea unei dorințe sau în rezultatul pozitiv al unei acțiuni.

Optimismul este o atitudine care denotă încredere în viață și în oameni. Este o atitudine bazată pe capacitatea de a vedea ceea ce este bun în orice situație. Optimismul se opune pesimismului.

Optimismul este precum o călătorie nesfârșită: se învață în timp, prin conștientizarea propriilor gânduri, atitudini și acțiuni, dar și prin exersarea puterii de a depăși situațiile dificile și de a valorifica oportunitățile.

Speranța și optimismul au la bază așteptări realiste și sunt esențiale în aplicarea unui plan pentru a obține succesul dorit.



Comunic

Lucrați în grupe de cinci-șase elevi.

Pași spre succes

- 1 De ce credeți că e nevoie pentru a obține succesul? Discutați pe baza următorului puzzle pentru a găsi răspunsul la această întrebare.



- 2 Dan știe că are nevoie de o schimbare pozitivă și să găsească o cale de a obține note mai bune la școală. Construiți un vaporeș de hârtie pe care să scrieți sau să desenați câteva sugestii care să îl ajute pe Dan în atingerea rezultatului dorit.
- 3 Prezentați în fața clasei vaporeșele realizate și discutați soluțiile propuse.

! Reflectez

- 1 Identificați cele nouă cuvinte din tabel și explicați în ce mod pot fi asociate speranței și optimismului.
- 2 Comentați sensul afirmației: *Un pesimist vede dificultăți în orice oportunități; un optimist vede oportunități în orice dificultate.* (Winston Churchill)

B	A	C	U	R	A	J	N	U	R	I	M	N
C	R	E	S	C	O	P	D	J	S	C	B	O
Î	M	P	L	I	N	I	R	E	C	L	A	S
H	O	P	O	R	T	U	N	I	T	A	T	E
D	N	A	C	Ț	I	U	N	E	R	Ș	Z	E
S	I	O	Î	N	C	R	E	D	E	R	E	D
P	E	R	S	E	V	E	R	E	N	Ț	Ă	P
O	S	U	C	C	E	S	M	K	P	L	A	N

Portofoliul meu

Analizează o situație din viața ta când ai avut succes și notează pe un vaporeș desenat în jurnalul *Pașaport de călător* atitudinile, abilitățile, cunoștințele și acțiunile care te-au condus la succes.



În familie

Discută împreună cu cei dragi despre importanța speranței și a optimismului pentru o viață echilibrată. Fă, împreună cu ei, următorul exercițiu, numit *Minutul de optimism*. Pe parcursul unui minut:

- zâmbiți;
- completați afirmațiile: Eu pot să; Eu știu să; Eu sper

Ritmuri necesare



Explorez

M-am dus iarăși pe malul râului, iar râul parcă auzea întrebările care mă frământau: De unde vin? Încotro mă îndrept? Sunt întrebări la care tot caut răspunsuri de ceva vreme. La un moment dat mi s-a părut că aud din nou șoapte venind dinspre undele apei.

– Dragul meu băiat, fiecare are legenda sa personală.

– Ce înseamnă asta?

– Știu doar că legenda mea cuprinde ritmurile necesare ale vieții. Vrei să o asculți?

– Da, sunt foarte curios!

Am fost cândva un firicel de apă ieșit din adâncurile întunecate ale pământului. Pesemne că visasem o rază de lumină și m-am hotărât să străbat toate straturile pământului pentru a o vedea. În călătoria mea, diamante și alte pietre prețioase m-au îmbogățit cu strălucirea și puterea lor. Așa am ajuns eu într-o dimineață de primăvară la suprafața pământului. Razele soarelui m-au încălzit, adierea vântului m-a mângâiat și cântecul păsărilor m-a înveselit. „Ce minunată e lumina!”, am clipocit eu. Iar un gând răzleț a pătruns adânc în toate moleculele mele de hidrogen și de oxigen și mi-a spus:

– Acum ești aproape un izvor! Te-ai arătat luminii. Aici funcționează legile creșterii și ale transformării.

Așa că am crescut și am devenit un izvor sărutat de câprioare, de iepurași, de păsări ciripitoare și de alte făpturi care își alinau setea cu apa mea binefăcătoare. Apoi m-am oprit și am umplut o fântână cu apă lină și curată, dar, după un timp, am simțit iarăși dorința de a călători prin lume. Atunci fântâna mi-a spus:



– Dragul meu izvor, simt că a venit timpul plecării tale. Eu voi rămâne aici, dar voi fi mereu o parte din viața ta.

Apoi fântâna mi-a șoptit două cuvinte care să-mi ghideze călătoria.

– Ce cuvinte ți-a șoptit? am întrebat eu nerăbdător.

– Curgere și schimbare. Am fost un firicel de apă, apoi izvor și fântână, apoi pârâu și râu, iar visul meu este să ajung la mare și la ocean. Care este legenda ta personală? Dar ritmurile necesare vieții tale?

– Trebuie să mă gândesc puțin, dar voi reveni negreșit să-ți spun. Pe curând, dragă râule!

(*Jurnal de călător* – fragment din jurnalul lui Dan, elev de clasa a VI-a)

- 1 Care sunt întrebările la care Dan caută răspunsuri atunci când se oprește la malul râului?
- 2 Selectează din text cuvintele care fac referire la etapele parcurse de râu și asociază-le imaginilor.



...



...



...



...



...

- 3 Care sunt întrebările pe care i le adresează râul lui Dan?
- 4 Alege sensul potrivit pentru cuvântul *ritm* din secvența *legenda mea cuprinde ritmurile necesare ale vieții*:
a) etapă; b) melodie; c) cadență.
- 5 Care sunt cuvintele care ghidează călătoria râului? Pot aceste cuvinte să călăuzească și viețile oamenilor? Argumentați.

Rețin

Etapele dezvoltării umane se definesc pe baza unor asemănări între cei aflați în același moment al vieții. Cu toate acestea, omul își dezvoltă continuu identitatea și are trăsături prin care este unic.

Principalele etape constituie un traseu de dezvoltare în funcție de vârstă: **copilăria mică, copilăria, adolescența, maturitatea, bătrânețea**. În fiecare etapă de dezvoltare se câștigă caracteristici pozitive sau negative prin interacțiunea cu mediul de viață.



Comunic

Linia vieții

- 1 Așezați-vă în cerc. În mijlocul cercului, întindeți o sfoară suficient de lungă, în așa fel încât toți membrii grupului să o poată prinde în mână atunci când le vine rândul.
- 2 Cineva dintre voi prinde un capăt al sforii și pornește linia vieții, prezentând în ordine cronologică evenimente importante din existența sa.
- 3 Altcineva prinde apoi sfoara în dreptul său și prezintă câteva evenimente din viața sa.
- 4 Jocul continuă până când fiecare elev din grup intră în linia vieții.



- 5 La final, discutați despre trăsăturile importante ale etapelor de dezvoltare pe care le-ați parcurs până acum.

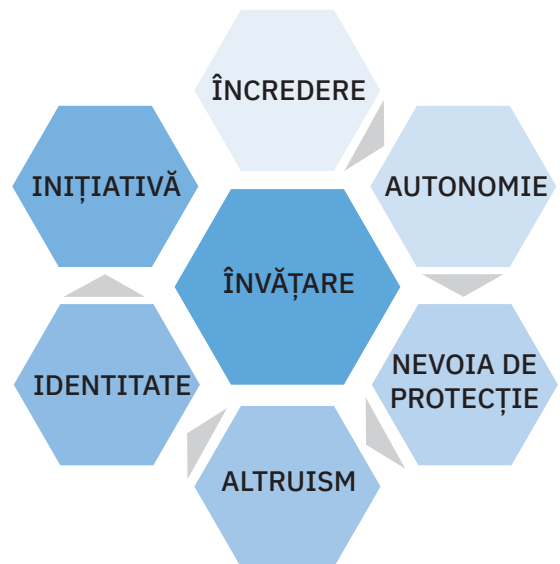
Reflectez

Lucreți în grupe de cinci-șase elevi.

- 1 Asociați fiecărui simbol de pe linia imaginară a vieții etapele de dezvoltare specifice omului. Distribuți apoi fiecare trăsătură din imaginea alăturată în dreptul etapei de dezvoltare în care considerați că aceasta este mai evidentă.



- 2 Prezentați, pe ritmurile unei melodii alese de întregul grup, etapele de dezvoltare și trăsăturile asociate fiecăreia.



În familie

Explică membrilor familiei tale regulile jocului *Linia vieții* la care ai participat împreună cu colegii tăi. Prezentați, în ordine cronologică, evenimente importante din viața fiecărui membru al familiei. Discutați despre schimbările importante la trecerea de la o etapă la alta, dar și despre trăsăturile care au rămas constante de-a lungul vieții fiecăruia.

Portofoliul meu

- Recitește textul de la începutul lecției și acordă atenție secvenței în care râul își povestește legenda personală și îi adresează lui Dan cele două întrebări: *Care este legenda ta personală? Dar ritmurile necesare vieții tale?*
- Scrie în jurnalul *Pașaport de călător* un text în care să răspunzi la aceste întrebări.

Râul

Scopul proiectului:

creșterea gradului de conștientizare a sinelui de-a lungul evoluției fiecărui elev

Obiectivul proiectului:

crearea unei cărți în format digital care să cuprindă perspectiva asupra trecutului, prezentului și viitorului



Materiale necesare:

- site-ul clasei realizat în cadrul proiectului www.atitudinipozitive.ro;
- acces la internet și computer/telefon mobil;
- coli de hârtie pentru o scrisoare către viitorul sine (ce va fi scrisă în cadrul activității 4. b);
- program de editare pe computer sau acces la un website pentru crearea unei cărți digitale.

Mod de lucru

ETAPA I: POVEȘTEA MEA. POVEȘTEA NOASTRĂ

Lucrează individual, acasă, și realizează activitățile 1-5.

Atenție! Acordă suficient timp pentru realizarea cărții digitale, dar ai grijă să fie gata la momentul derulării activității 6. Vei folosi cartea creată de tine și în a doua etapă a proiectului.

Activitatea 1. Eu sunt

- Scrive o poezie despre tine în coloana a doua a tabelului, completând versurile conform indicațiilor oferite între paranteze în prima coloană.
- Recită poezia creată și înregistrează-te folosind o aplicație de înregistrare a vocii.

PRIMA STROFĂ

Eu sunt (două caracteristici deosebite pe care le ai/asemănare cu o floare, pasăre, astru etc.)
Mă preocupă (ceva despre care ești curios)
Aud (un sunet imaginar)
Văd (o priveliște imaginată)
Vreau (o dorință pentru viitor)
Eu sunt (repetarea primului rând al strofei)

Eu sunt...
Mă preocupă...
Aud...
Văd...
Vreau...
Eu sunt...

STROFA A DOUA

Îmi doresc (ceva ce dorești cu adevărat)
Simt (un sentiment despre ceva imaginar)
Ating (o atingere imaginată)
Mă îngrijorează (ceva ce te îngrijorează în mod real)
Zâmbesc (ceva ce te face vesel/ă)
Eu sunt (repetarea primului rând al primei strofe)

Îmi doresc...
Simt...
Ating...
Mă îngrijorează...
Zâmbesc...
Eu sunt...

STROFA A TREIA

Eu înțeleg (ceva ce știi că e adevărat)
Spun (ceva în ce crezi tu)
Visez (ceva la care aspiři)
Aționez (ceva pentru care depui efort cu adevărat – poți schimba verbul *a aționa* cu verbul potrivit)
Sper (ceva ce speri cu adevărat să obții)
Eu sunt (repetarea primului rând al primei strofe)

Eu înțeleg...
Spun...
Visez...
Aționez...
Sper...
Eu sunt...

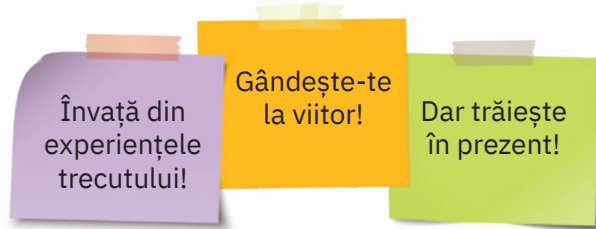
Activitatea 2. Capsula timpului

- a Adună obiecte pe care le-ai folosit/îndrăgit de-a lungul timpului, de când erai mic/ă până în prezent.
- b Fotografiază fiecare obiect și distribuie-l pe o axă cronologică, într-un album foto digital/videoclip etc.
- c Găsește un loc în care să păstrezi obiectele adunate (cutie, raft, dulap etc.) pentru a avea, pe viitor, o dovadă a evoluției tale.



Activitatea 3. Am fost odată ca niciodată...

- a Intervievează-ți familia și prietenii în legătură cu amintirile lor despre tine.
- b Adună poveștile auzite de la familie și de la prieteni despre tine, scriind sau înregistrând relatările lor.



Activitatea 4. Călătoria spre mine

- a Imaginează-te peste 5-10-20 de ani.
- b Scrie o scrisoare către tine, cea/cel din viitor.
- c Înregistrează un mesaj video sau audio pentru cea/cel care vei fi în viitor.

Activitatea 5. Eroul din cartea mea

- a Ordonează materialele realizate la activitățile 1-4 într-o carte digitală. Poți folosi titlurile de la activitățile 1-4 pentru a organiza cartea pe capitole.
- b Pune cărții un titlu sugestiv, alege un design adecvat și adaugă un fundal muzical potrivit.



Activitatea 6. Povestea noastră

- a În grupe de 5-6 elevi, prezentați cartea digitală realizată la activitatea 5 și oferiți feedback cu privire la ceea ce v-a plăcut cel mai mult în cartea fiecăruia dintre colegii din grupă.
- b Realizați, la nivelul întregii clase, un poster în care să notați beneficiile ale cunoașterii de sine.



ETAPA A II-A: RÂUL

Lucrați împreună, la școală.

- 1 Realizați melodia clasei voastre prin succesiunea următoarelor sunete:
 - a două pocnituri din degete;
 - b două bătăi din palme;
 - c patru bătăi cu palmele deschise pe genunchi;
 - d două bătăi din picioare pe podea.
 Repetați până obțineți o sincronizare cât mai bună.
- 2 Plimbați-vă prin sala de clasă până când unul dintre voi spune STOP!. Formează pereche cu cea/cel din fața ta. Citiți fiecare, în gând, scrisoarea pe care colega/colegul a elaborat-o la activitatea 4 din etapa I a proiectului.
- 3 Desenați pe o foaie un râu și notați pe cursul acestuia trei repere: *peste 5 ani*, *peste 10 ani*, *peste 20 de ani*.
- 4 Scrieți, în jurul celor trei repere, cuvintele-cheie pe care le-ați reținut din scrisoarea colegului/colegei



- cu privire la cum își imaginează propriul viitor peste 5-10-20 de ani.
- 5 Cântați melodia învățată la punctul 1 cu energie și veselie pentru a da putere râului să ducă dorințele voastre spre viitor.
 - 6 Faceți câteva fotografii în timpul activității și apoi încărcați-le pe site-ul clasei.

Apa – izvor de sănătate

Explorez

Știi că...



... aproximativ 70% din suprafața pământului este acoperită de apă, din care doar aproximativ 3% este apă dulce? Resursele de apă potabilă pe planeta noastră sunt limitate, de aceea trebuie să identificăm cele mai eficiente metode prin care să economisim apa potabilă.



... fiecare parte a corpului tău are nevoie de apă? De fapt, apa reprezintă aproximativ 60% din greutatea corporală. Când corpul tău nu are suficientă apă, intervine deshidratarea. O deshidratare, fie și ușoară, îți poate provoca dureri de cap, greață, oboseală, somnolență sau slăbiciune musculară. La temperaturi ridicate sau când transpiri mult, corpul tău are nevoie de mai multă apă decât de obicei.



- ... pentru a produce un tricou e nevoie de peste 2000 de litri de apă?
- ... pentru a produce o pereche de blugi e nevoie de peste 6000 de litri de apă?
- ... pentru a face o baie e nevoie de peste 100 de litri de apă, în timp ce pentru a face un duș de 5 minute sunt necesari aproximativ 50 de litri de apă?
- ... pentru o felie de pâine se folosesc aproximativ 50 de litri de apă?
- ... pentru a face un hamburger e nevoie de peste 1500 de litri de apă?

- 1 De ce credeți că avem nevoie să bem apă, când corpul nostru are deja atât de multă apă?
- 2 Care sunt sursele de apă potabilă la care aveți acces?
- 3 Identificați comportamente care duc la poluarea apei sau la risipirea ei și propuneți înlocuirea acestora cu comportamente care contribuie la menținerea apei cât mai curate și la economisirea ei, completând un tabel precum cel de mai jos:



Comportamente care duc la poluarea apei	Comportamente care contribuie la menținerea apei cât mai curate
<ul style="list-style-type: none"> • aruncarea uleiului uzat la canalizare; 	<ul style="list-style-type: none"> • identificarea unor puncte de colectare specializate pentru a trimite spre reciclare uleiul folosit;

Rețin

A bea mai multă apă este unul dintre cele mai simple lucruri pe care le puteți face pentru a fi mai sănătoși. Beți cel puțin șase-opt pahare de apă zilnic!



Întorsăturile neașteptate ale vieții

Explorez

▶ Pentru a merge mai departe, râul ocolește toate obstacolele care îi ies în cale. Și în viața mea pot să apară obstacole care să mă pună în dificultate. De-a lungul timpului, în întreaga lume au avut loc evenimente care au schimbat viața multor familii. Din cauza conflictelor militare sau a dezastrelor naturale, milioane de oameni au fost forțați să-și părăsească țara și să caute o altă țară în care să trăiască. Asemenea râului care se adaptează la mediu, depășește toate obstacolele și își continuă cursul, și eu încerc să mă adaptez schimbărilor care apar pe neașteptate în viața mea.

(*Jurnal de călător* – fragment din jurnalul lui Dan, elev de clasa a VI-a)

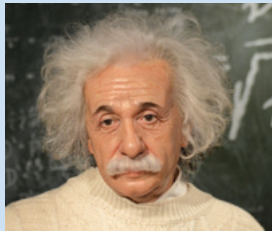


Refugiați celebri



Albert Einstein

A fost considerat unul dintre cei mai mari oameni de știință ai secolului XX, cunoscut pentru formularea teoriei relativității generale. A câștigat Premiul Nobel pentru fizică în anul 1921. S-a născut în Germania în anul 1896, dar a fost nevoit să plece din Europa în anul 1933, pentru a scăpa de persecuția nazistă împotriva evreilor. S-a refugiat în Statele Unite și a ajutat mulți refugiați.



Gloria Estefan

Numită și *Regina muzicii latino pop*, s-a născut în Havana, Cuba, unde și-a petrecut primii doi ani din viață. Familia Gloriei Estefan a părăsit Cuba și s-a stabilit în Miami, Statele Unite, din cauza revoluției comuniste conduse de Fidel Castro în 1959. A vândut peste 100 de milioane de albume și a câștigat șapte premii Grammy.



- 1 Ce s-ar fi putut întâmpla cu aceste persoane dacă nu s-ar fi refugiat în alte țări?
- 2 Care crezi că sunt principalele dificultăți cu care se confruntă refugiații?
- 3 De ce este importantă diversitatea într-o societate?
- 4 Care crezi că sunt asemănările și deosebirile dintre oamenii din diferite țări? Gândește-te la oameni din două - trei țări ce au culturi diferite.

Rețin



Emigrant - persoană care pleacă din țara sa în altă țară.

Imigrant - persoană care ajunge într-o altă țară pentru a trăi.

Migrant - persoană care se mută mereu.

Refugiat - persoană care este forțată să-și părăsească țara din cauza unui război, a unui dezastru natural sau din pricina persecutării.

Stereotip - credința că toți oamenii care aparțin unui anumit grup sunt la fel. Un semn de recunoaștere a stereotipurilor este etichetarea unor grupuri în funcție de vârstă, rasă, dizabilitate, religie, gen, cetățenie etc. De exemplu: *Refugiații sunt periculoși.*

Discriminare - tratarea unei persoane într-un mod diferit/inegal pe baza grupului din care face parte (vârstă, rasă, dizabilitate, religie, gen, cetățenie etc.) De exemplu: *Un bărbat în vârstă de 60 de ani nu-și poate găsi un loc de muncă, deoarece angajatorii consideră că este prea bătrân.*

Este important să înțelegem diferențele dintre oameni și să apreciem aceste diferențe. Suntem cu toții oameni și fiecare are dreptul să fie tratat în mod egal. Să îi tratăm pe ceilalți așa cum dorim să fim tratați și noi!


Comunic
Lucrați împreună
Interviu cu un refugiat

- 1 Imaginați-vă că sunteți voluntari în cadrul unei organizații care se ocupă cu protecția refugiaților. Pregătiți o listă cu întrebări pe care credeți că e potrivit să le adresați unei persoane care s-a refugiat din cauza unui război. Puteți lua legătura cu un voluntar dintr-o astfel de organizație ca să vă asigurați că v-ați gândit la cele mai oportune întrebări pe care le-ați putea adresa într-o astfel de situație.
- 2 Pregătiți un *Ghid de acomodare* pentru un coleg nou venit din altă țară. Ghidul ar putea conține hărți, instituții și numere de telefon importante, un mini-dicționar pe care îl puteți realiza folosind aplicația Google Translator etc.
- 3 Utilizați internetul pentru a afla ce jocuri preferă copiii din alte țări și cum se joacă. Există asemănări între jocurile acestea și cele pe care le jucați voi? Care sunt diferențele? Care dintre jocurile nou descoperite vi se par mai interesante? De ce?
- 4 Exprimați-vă opinia despre stereotipurile privind refugiații, pornind de la următoarele afirmații:
 - *Refugiații fug în căutarea unei vieți mai bune.*
 - *Refugiații comit mai multe infracțiuni.*
 - *Refugiații ne fură locurile de muncă.*
 - *Refugiații se bucură de o viață ușoară și de beneficii sociale.*


Lucrați în opt grupe

- 5 **Joc de rol:** Imaginați-vă că mai multe familii de refugiați se mută în localitatea voastră. Copiii lor trebuie să meargă la școală. Cum ați reacționa și ce ați face? Împărțiți-vă în opt grupe și discutați. Fiecare grup va vorbi în numele unui membru al comunității voastre.

părinte

elev

profesor

primar

polițist

medic

preot

directorul
școlii

Reflectez
Lucrează individual
Joc de rol – Refugiatul

Cum m-aș simți dacă ar trebui să mă refugiez în altă țară?

Cum m-aș comporta dacă ar trebui să mă refugiez în altă țară?

Cum aș vrea să se comporte ceilalți cu mine dacă ar trebui să mă refugiez în altă țară?



În familie

Vizionați filmul *Băiatul cu pijama vărgată*, realizat după cartea *Băiatul cu pijamale în dungă* de John Boyne, și discutați ce lecții de viață transmite acest film.


Portofoliul meu

Organizați o activitate de voluntariat în sprijinul unor refugiați. Luați legătura cu o organizație care se ocupă de soarta unor refugiați, ca să aflați ce ar fi potrivit să faceți pentru a ajuta. Relatați experiența în jurnalele voastre *Pașaport de călător*.

Caută echilibrul

Explorez

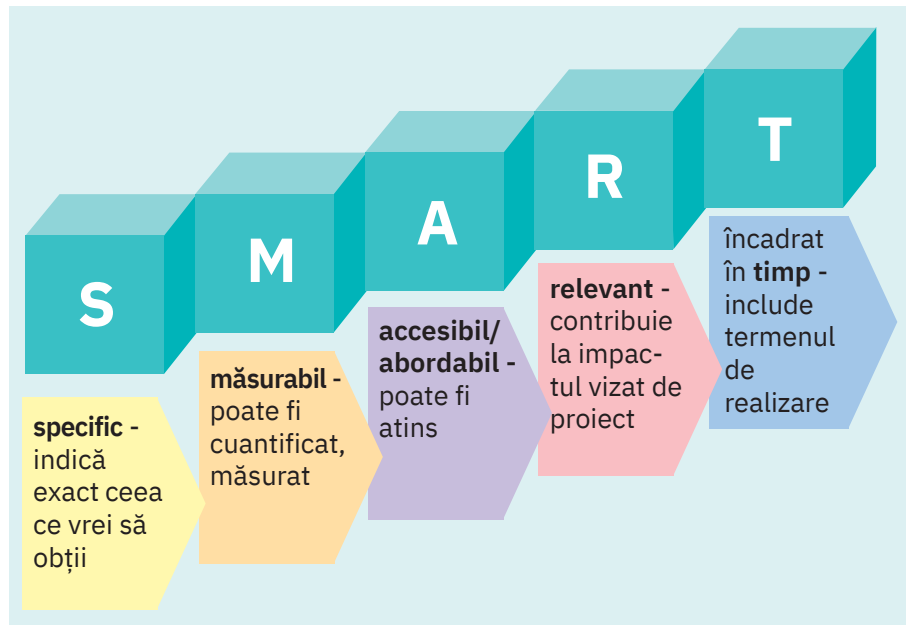
Obiectivul este o țintă pe care îți propui să o atingi. De obicei, obiectivele sunt pași pe care îi faci pentru a duce la îndeplinire un proiect sau o realizare mai importantă. De exemplu, dacă îți dorești să ai un stil de viață mai sănătos, atunci vei avea mai multe obiective: să ai o alimentație corectă, să faci mai multă mișcare, să dormi suficient, să ai activități recreative variate etc.

Pentru a crește șansele de a-ți atinge obiectivele, e important ca acestea să fie formulate SMART. Un obiectiv SMART este:

- Specific
- Măsurabil
- Accesibil/Abordabil
- Relevant
- Încadrat în Timp

Iată niște exemple de obiective SMART:

- *Voi ajunge la timp la ore în acest an școlar. Mă voi asigura de acest lucru trezindu-mă în fiecare dimineață cu 15 minute înainte de ora 7.*
- *Voi merge la tenis de două ori pe săptămână în următoarele 6 luni.*



Lucrează individual

Fixează-ți un obiectiv SMART pentru astăzi. Ce acțiuni trebuie să întreprinzi pentru a atinge acel obiectiv?

Obiectiv Acțiuni

Rețin

Un **stil de viață sănătos** presupune ca timpul unei zile să fie împărțit în mod echilibrat între: **muncă**, **activități recreative** și **somn**. Nu uita că activitățile recreative trebuie să fie cât mai variate! Pentru a folosi cât mai bine cele 24 de ore dintr-o zi, e important să-ți propui câteva obiective SMART, ca să le poți atinge mai ușor și să îți poți urmări progresul.

Stabilirea obiectivelor SMART poate fi o provocare la început, dar, exersând, devine mai ușor. Când îți propui să realizezi un obiectiv, e necesar să te gândești și la acțiunile pe care trebuie să le întreprinzi pentru a atinge acel obiectiv.



Comunic

Lucrați împreună

1 Discutați și propuneți, pentru întreaga clasă, un obiectiv SMART pe care să îl realizați în următoarea săptămână. Stabiliți acțiunile pe care ar trebui să le realizați pentru a atinge acel obiectiv.

2 Joc – Aruncă mingea

Ieșiți cu toții în curtea școlii și jucați „Aruncă mingea”.

Regulile jocului:

- formați un cerc și pasați mingea;
- aruncă mingea imediat ce ai primit-o (în maximum 3 secunde);
- nu poți arunca mingea colegului de la care ai primit-o;
- cine pasează greșit sau nu prinde mingea este eliminat;
- jocul continuă până rămân doar cinci participanți în cerc.

Atenție! Alegeți o minge potrivită, care să poată să ajungă până la colegul aflat cel mai departe în cerc, dar care să nu vă lovească, în cazul în care cineva pasează greșit.



Propuneți-vă un obiectiv SMART pe care să îl atingeți în timpul acestui joc.

Exemple: *Îmi propun să rămân în joc cel puțin cinci minute.*

Îmi propun să prind mingea de cel puțin trei ori.

! Reflectez

Lucrează individual

1 Gândește-te la o persoană pe care o cunoști, cu un stil de viață echilibrat, care te inspiră și ar putea să fie un model pentru tine și pentru alții. Precizează ce atitudini și comportamente ai în comun cu persoana pe care o admiri și care sunt atitudinile și comportamentele pe care ai vrea să le dezvolți sau să le dobândești.



2 Fixează-ți două obiective: unul pentru activitățile intelectuale, unul pentru activitățile recreative, răspunzând la întrebările: Ce? Unde? Când? Cum? De ce?

	Activități intelectuale	Activități recreative
Ce?		
Unde?		
Când?/ În cât timp?		
Cum?		
De ce?		

În familie

Discută care sunt activitățile pe care le poți desfășura cu toți membrii familiei în aer liber, în fiecare anotimp. Organizați o activitate pe care să o desfășurați împreună săptămâna viitoare.



Portofoliul meu

Înregistrează în jurnalul *Pașaport de călător* felul în care îți petreci timpul într-o zi (24 de ore). Poți să utilizezi o aplicație de pe telefon pentru a monitoriza aceste activități sau poți completa un tabel precum acesta:



Timp petrecut cu activități recreative, individuale sau de grup (sport, joacă în aer liber, lectură, participarea la manifestări artistice, hobby-uri etc.)



Timp petrecut în fața ecranului (calculator, tabletă, telefon, televizor)



Timp petrecut cu activități intelectuale



Număr de ore alocate somnului

Analizează rezultatele a doua zi și propune-ți un obiectiv SMART pentru următoarele 24 de ore.

Nicăieri nu-i ca acasă...



+ *Ce e zăpada? Lacrimi înghețate.
O, căruțașule, să nu mă minți...*

Cânta mama, de cu seară, în timp ce frământa aluatul și-n casă mirosea a vanilie și-a scortişoară, iar afară se pornise să ningă îndesat.

Bănică nu înțelegea nimic din acest cântec vechi, privea pe fereastră, atras de jocul fulgilor care se roteau și cădeau pe sania lui rezemată de salcâmul gros în trunchiul căruia bunicul a înfipt două inele de fier pentru legat caii.

– Ce e zăpada... murmură el și râse ușor pentru că i se păruse că ninsoarea capătă culoare albastră și asta nu poate fi adevărat.

Lucrați împreună

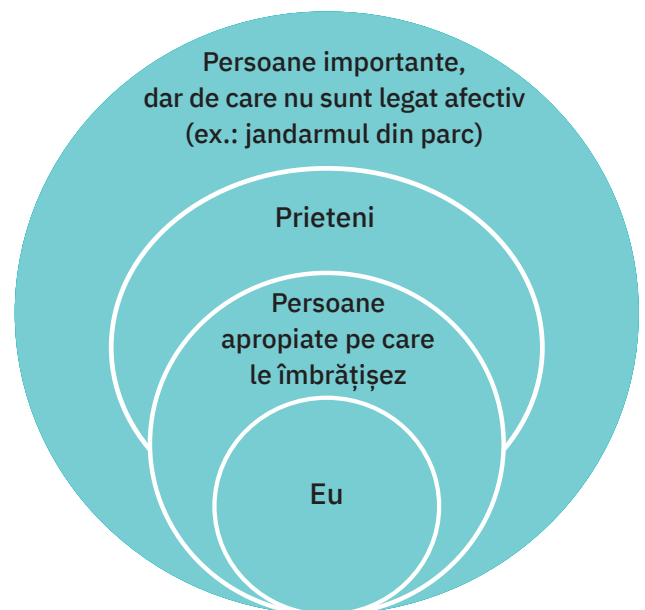
- 1 Descrieți atmosfera din casa lui Bănică.
- 2 Ce atitudine are mama lui Bănică față de fiul său?
- 3 Cum credeți că se simte Bănică?

Lucrează individual

Scrive numele unor persoane din viața ta de zi cu zi, conform indicațiilor din fiecare cerc.

S-a întors cu tot trupul și a întâlnit ochii mamei care-l priveau blând. Atunci el a întins pumnul și mama l-a mângâiat pe frunte. Mâna mirosea frumos a vanilie.

(În *ajun de Anul Nou* de Fănuș Neagu - fragment)



Acasă este locul în care mă simt bine și în siguranță. Familia este mereu aproape și îmi oferă sprijin necondiționat, ceea ce contribuie la bunăstarea mea interioară. O alimentație echilibrată, exercițiile fizice, somnul și o igienă adecvată contribuie la bunăstarea mea fizică și emoțională.

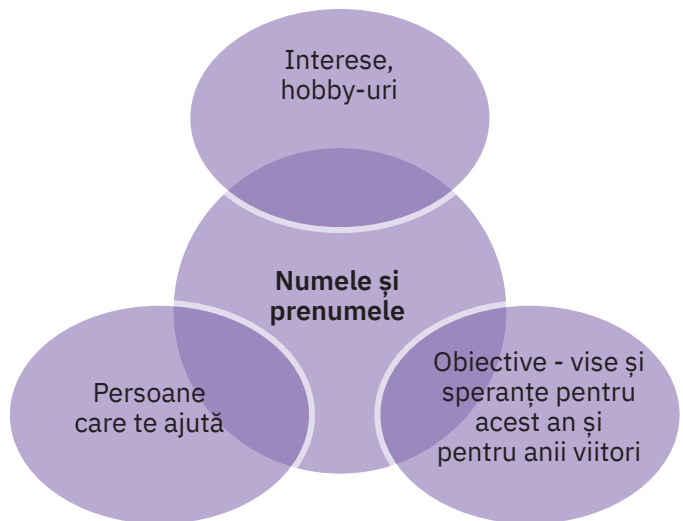
Comunic

Lucrați împreună

- Organizați-vă în cinci grupe și scrieți în cinci minute, în coloanele de mai jos, cât mai multe fructe și legume la care vă puteți gândi pentru fiecare culoare în parte. Adunați apoi toate fructele și legumele pe care le-ați găsit pentru fiecare culoare și scrieți totalul în căsuțele din partea de jos.

Fructe și legume					
Total					

- Împărtășiți-le colegilor o rețetă folosită în familie, în care se regăsesc cât mai multe fructe și legume colorate.
- Prezintă-i colegului/colegei de bancă interesele tale, câteva obiective pe care ți le-ai propus pentru acest an școlar și persoanele care te ajută să le îndeplinești.



! Reflectez

Lucrează individual

Meniul zilei în culori

Propune un meniu colorat pentru masa de prânz de acasă, care să conțină legume, cereale, proteine, fructe și lactate.

Meniul meu dintr-o zi de școală

Scrie în tabel alimentele pe care le consumi astăzi la școală.

Fructe	Legume	Proteine	Cereale	Lactate



👤 În familie

Gătește ceva împreună cu membrii familiei!



📝 Portofoliul meu

Describe în jurnalul *Pașaport de călător* un moment în care atmosfera de la tine de acasă îți place în mod deosebit. Ce anume face ca atmosfera să fie atât de plăcută în asemenea momente? Gândește-te la arome, sunete, imagini, gesturi, activități.

Evaluare. Implicare și echilibru

I Indică cifra care arată măsura în care e adevărată fiecare afirmație cu privire la propria activitate pe parcursul acestei unități de învățare.

1 Am scris în jurnalul *Pașaport de călător*.

Niciodată	Rar	Ocazional (când am avut temă)	Frecvent	În fiecare zi
1	2	3	4	5

2 Am participat activ și din proprie inițiativă la activitățile desfășurate pe parcursul acestei unități de învățare.

Niciodată	Rar	Ocazional	Frecvent	La fiecare oră
1	2	3	4	5

3 Adun și păstrez materialele realizate în portofoliul personal pentru consiliere și dezvoltare personală.

Niciodată	Rar	Ocazional	Frecvent	La fiecare oră
1	2	3	4	5

4 I-am implicat pe membrii familiei mele în activitățile de la secțiunea *În familie*.

Niciodată	Rar	Ocazional	Frecvent	La fiecare oră
1	2	3	4	5

5 Am utilizat versiunea digitală a manualului.

Niciodată	Rar	Ocazional	Frecvent	La fiecare oră
1	2	3	4	5

II Adună cifrele colorate de tine la exercițiul anterior și înscrie suma obținută pe una dintre cele cinci trepte. Acordă-ți stele în funcție de punctajul obținut.

5 puncte ★

6-10 puncte ★★

11-15 puncte ★★★

16-20 de puncte ★★★★

21-25 de puncte ★★★★★



III Scrie în spațiul rezervat din prima coloană litera corespunzătoare din a doua coloană.

1. Autocunoașterea ...	a. este o îndemânare, o deprindere sau o capacitate efectivă demonstrată.
2. Abilitatea ...	b. au la bază așteptări realiste.
3. Valorile ...	c. este afectată de factori interni sau externi.
4. Starea de bine ...	d. pot fi depășite prin soluții realiste.
5. Speranța și optimismul ...	e. sunt principii și idealuri care ghidează comportamentul oamenilor.
	f. sunt procese de lungă durată.

IV Câte pahare de apă recomandă specialiștii să bei zilnic?



V Evaluează pe o scară de la 1-5 cât de pregătit/ă crezi că ești în situația în care ar fi nevoie să-ți ajuți un coleg nou, refugiat din altă țară.

Foarte puțin pregătit/ă	Puțin pregătit/ă	Pregătit/ă	Pregătit/ă destul de bine	Foarte bine pregătit/ă
1	2	3	4	5

VI Precizează dacă următorul obiectiv este sau nu este SMART (Specific, Măsurabil, Accesibil, Relevant, încadrat în Timp) și justifică-ți răspunsul.

Îmi propun să petrec cel mult 30 de minute pe zi în fața calculatorului, în următoarea săptămână.

U2

Învăț să navighez în siguranță pe orice râu, chiar și atunci când acesta cotește brusc.

Dezvoltare socio-emoțională



Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente



Comunicarea în mediul real.
Comunicarea în mediul virtual

Lecția 12	38	Aisbergul emoțiilor
Lecția 13	40	Roller-coasterul emoțiilor
Lecția 14	42	Vulcanul
Lecția 15	44	Sub lupă
Lecția 16	46	Întrebări și răspunsuri
Lecția 17	48	Navighez în siguranță
Proiect	50	Lumini, cameră, acțiune!
Evaluare	52	Emoții și comportamente

Aisbergul emoțiilor

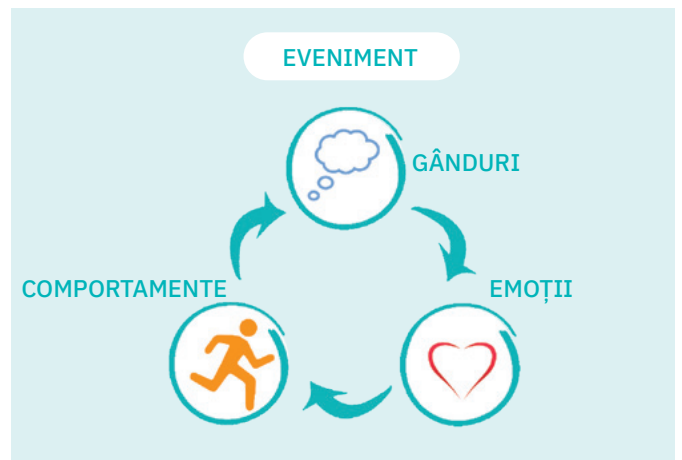


Am aflat azi că, atunci când ne uităm la un aisberg, putem vedea doar o mică parte din el, cea care plutește la suprafață, dar cea mai mare parte a aisbergului este ascunsă sub apă, nu se poate vedea.

După cum mi se pare mie, comportamentele noastre pot fi comparate cu un aisberg: gândurile și emoțiile care le generează rămân ascunse.

Noi, oamenii, suntem diferiți, avem experiențe de viață diferite și interpretăm evenimentele în mod diferit. În timpul unui eveniment, gândurile îmi influențează emoțiile și comportamentele, emoțiile îmi influențează gândurile și comportamentele, iar comportamentele îmi influențează gândurile și emoțiile. Evenimentele la care particip îmi influențează gândurile, emoțiile și comportamentele.

(Jurnal de călător – fragment din jurnalul lui Dan, elev de clasa a VI-a)



- 1 Care sunt diferențele dintre gânduri și comportamente?
- 2 Care e diferența dintre emoții și comportamente?
- 3 Care sunt diferențele dintre gânduri și emoții?



Același **eveniment** poate declanșa **gânduri**, **emoții** și **comportamente** diferite fiecărei persoane, în funcție de experiențele de viață anterioare. Gândurile și emoțiile sunt invizibile. Doar comportamentele sunt vizibile pentru cei din jurul nostru, de aceea este important modul în care reacționăm sub influența gândurilor și emoțiilor.



Comunic

Lucreți împreună cu colegul/colega de bancă

Eu sunt stăpânul gândurilor mele

- 1 Faceți o listă cu gândurile negative pe care le aveți uneori și transformați-le împreună în gânduri pozitive.

Gânduri negative	Gânduri pozitive
Exemplu: <i>Nu voi reuși să rezolv această problemă.</i>	Exemplu: <i>Am mai rezolvat probleme și cred că pot să rezolv și această problemă.</i>

Lucreți în trei grupe.

Gândesc, simt, acționez

- 2 Discutați despre gândurile, emoțiile și comportamentele manifestate în timpul unor evenimente precum cele enumerate în tabelul de mai jos:



Eveniment	Gânduri	Emoții	Comportamente
Prietenii tăi au mers la o petrecere și nu te-au anunțat și pe tine.			
Te-ai antrenat pentru a juca baschet, dar nu ai fost selectat să joci în echipa școlii.			
Ai primit aprecieri din partea colegilor și a doamnei profesoare pentru proiectul realizat.			



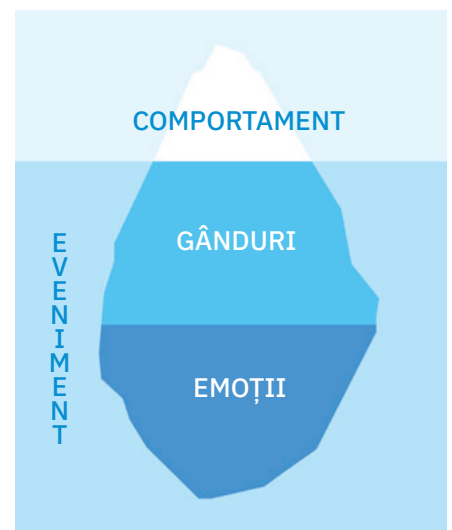
Lucreți împreună

- 3 Ana și Matei au primit nota 7 la testul de matematică. Ana este foarte mândră de această notă. Matei este dezamăgit, pentru că își dorea nota 10. Ce gândește, ce simte și cum crezi că se comportă fiecare? Tu cum te-ai simți dacă ai primi nota 7 la matematică?

! Reflectez

Lucrează individual

Identifică un eveniment trist din viața ta sau a unor persoane cunoscute și desenează un aisberg asemănător cu cel din figura de mai jos. În partea de jos numește gândurile și emoțiile trăite în timpul aceluiași eveniment, iar în partea de sus notează comportamentele manifestate.



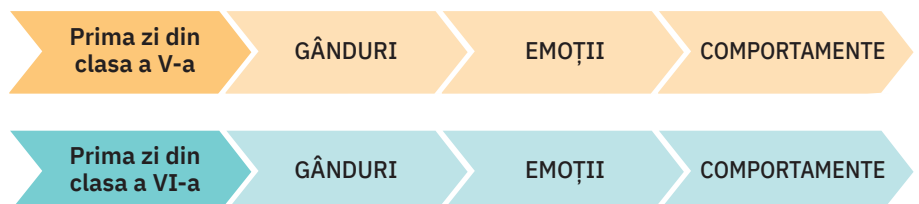
În familie

Discutați în familie despre ce gânduri, emoții și comportamente ați manifestat în timpul unui eveniment fericit/trist la care ați participat împreună.



Portofoliul meu

Amintește-ți cum te-ai simțit în prima zi de școală în clasa a V-a și în prima zi de școală din clasa a VI-a. Notează în jurnalul *Pașaport de călător* gândurile, emoțiile și comportamentele pe care le-ai avut în fiecare dintre aceste două zile.



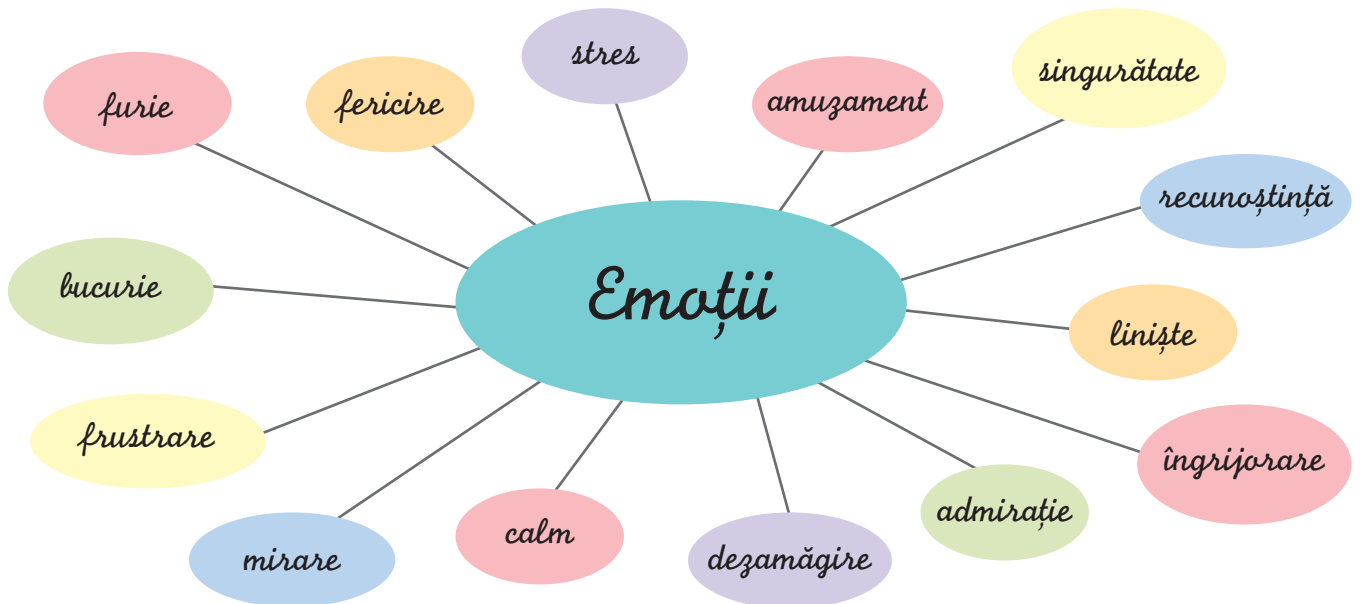
Roller-coasterul emoțiilor

Explorez

🔍 Ești într-un parc de distracții și aștepti la rând pentru a te urca în roller-coasterul tău preferat, care merge foarte repede și foarte sus.

La ce te gândești? Cum te simți?

Pe lângă emoțiile primare – mirare, bucurie, tristețe, dezgust, furie și frică – trăim zilnic și emoții secundare precum: fericire, mânie, admirație, dezamăgire, epuizare, liniște, frustrare, relaxare, stres, calm, îngrijorare, veselie, neliniște, grijă, singurătate, confuzie, recunoștință, enervare, speranță, neajutorare, amuzament, vulnerabilitate și altele.



Încearcă să identifici și să numești cinci emoții pe care le-ai trăit recent.

Emoțiile dau culoare vieții

Emoțiile schimbă modul în care vedem lumea și interpretăm acțiunile altora. (Paul Ekman)

Ce înțelegi prin acest citat?

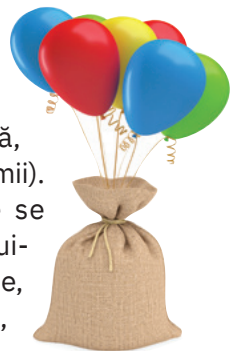
Lucrați împreună

Săculețul cu emoții

Se pun într-un săculeț bilețele pe care sunt scrise cuvinte ce denumesc diferite emoții. Fiecare elev va extrage un bilețel și va descrie o întâmplare sau un eveniment în care a trăit acea emoție, precum și semnele

fizice asociate cu acea emoție (roșeață, tremur, transpirație, bătăi rapide ale inimii).

Iată câteva dintre emoțiile care se pot introduce în săculeț: bucurie, epuizare, relaxare, calm, îngrijorare, veselie, neliniște, grijă, singurătate, confuzie, recunoștință, enervare, neajutorare, amuzament, vulnerabilitate, dezamăgire, încordare, plictiseală, mândrie, surprindere, neîncredere, confuzie, stânjenală, frustrare, stângăcie, încredere, admirație, invidie, curaj.



Rețin

▶ Emoțiile joacă un rol important în viața noastră și în dezvoltarea relațiilor cu cei din jur. **Nu ne putem anula emoțiile, dar ne putem controla comportamentele și modul în care acționăm pe baza emoțiilor noastre.** În loc să acționăm instinctiv, după cum ne dictează emoțiile, e mai bine să le conștientizăm și să ne gândim la modalități constructive de a acționa.



Copiii diagnosticați cu tulburări din spectrul autist sau cu alte dizabilități întâmpină dificultăți în identificarea și interpretarea emoțiilor.

Comunic

Lucreți în grupe de șase elevi

1 Discutați despre ce ați simți și cum ați reacționa în fiecare dintre situațiile înșiruite în prima coloană a tabelului:

Eveniment	Ce simți?	Cum reacționezi?
Tocmai ai câștigat la loterie.		
Părinții celui mai bun prieten al tău divorțează.		
Ai fost cu părinții la cumpărături și ți-ai cumpărat haine noi.		
Profesorul crede că ai copiat la test.		
Sucurile vor fi interzise în incinta școlii.		
Nu ai voie să utilizezi telefonul la școală.		

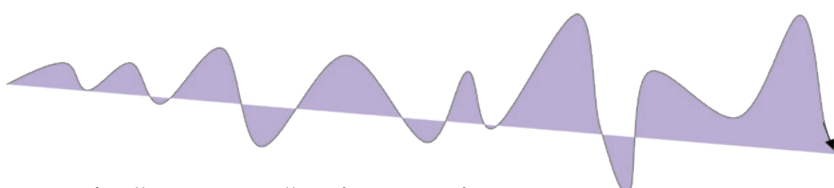
Lucrează împreună cu colegul/colega de bancă

2 Gândește-te la o situație în care te-ai simțit diferit de celelalte persoane din jurul tău (familie sau prieteni) și prezintă această situație colegului de bancă (de exemplu, când toată lumea se bucura în jurul tău, doar tu erai trist).

Lucrează individual

Caruselul emoțiilor

3 În timp ce profesorul citește următoarele enunțuri, desenează pe o foaie sau trasează cu degetul în aer o traiectorie care să redea emoțiile asociate cu aceste situații de viață.



- Fratele tău nu vrea să se joace cu tine.
- Bunica ta ți-a adus prăjitura preferată.
- I-ai cerut colegului tău să îți împrumute un creion și el refuză.
- Ești în autobuz, nu ai bilet și controlorul se îndreaptă spre tine.
- Te întâlnești cu prietena ta cea mai bună/prietenul tău cel mai bun, după ce nu v-ați văzut câteva luni.

Reflectez

Lucrează individual

- 1 Redă pe o foaie A4 emoticoanele pe care le folosești cel mai des în mediul virtual și notează ce emoții reprezintă fiecare.
- 2 Cum te simți în acest moment? Identifică imaginea potrivită și numește emoția.



În familie

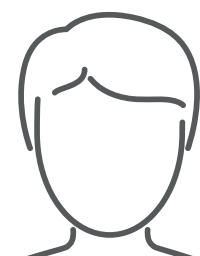
Revezi împreună cu familia albumul foto al familiei/albumul digital/filmele din trecutul familiei și identificați împreună emoțiile membrilor familiei analizând chipurile din imagini.

Portofoliul meu

Notează în jurnalul tău *Pașaport de călător*:

- o situație în care ai simțit o bucurie intensă;
- o situație în care ai simțit o tristețe adâncă;
- o situație în care te-ai simțit curajos/curajoasă;
- o situație în care te-ai simțit încrezător/încrezătoare.

Desenează o expresie facială care să corespundă fiecărei emoții trăite, pe un chip precum cel din imaginea de mai jos.



Vulcanul

Explorez

+ Stăteam la biroul din dormitor și îmi exersam semnătura, când fratele meu a intrat în cameră și m-a întrebat dacă vreau să jucăm baschet.

— Nu, i-am spus.

Așa că s-a uitat peste umărul meu la semnături, a dispărut câteva secunde în baie, a ieșit, s-a dus la biroul lui, a desfăcut o rolă întreagă de bandă adezivă și mi-a lipit-o pe cap.

— De ce ai făcut asta? am întrebat.

Era o întrebare prostescă pentru că știam foarte bine de ce o făcuse. O făcuse din același motiv pentru care m-a băgat odată în coșul de rufe și pentru care m-a legat altădată de scaun cu cele mai bune cravate ale mele. Făcuse asta pentru că avea paisprezece ani și pentru că... avea marele noroc de a fi binecuvântat cu un frate mai mic pe care îl putea chinui după bunul plac.

— Încearcă să o dai jos, a spus el.

Asta am încercat să fac, dar el îmi lipise atât de tare banda adezivă în păr, încât devenise o parte a capului meu.

— Stai să-ncerc eu, zise.

Așa că a încercat, iar eu am urlat și el s-a oprit. Apoi a tras ușor o bucată de bandă adezivă, împreună cu câteva fire de păr de la tâmple.

Deși aveam unsprezece ani, știam că fusem puternic nedreptățit. Și astfel, cu inima plină de furie și indignare, am sărit de pe scaun și am trecut pe lângă fratele meu în căutarea dreptății.

Când am ajuns la camera mamei, am constatat că ușa era închisă. Pentru o clipă am ezitat, întrebându-mă dacă nu cumva dormea; dar eram atât de sigur de cazul meu, atât de convins de justetea generală a misiunii mele, încât am deschis ușa și am dat buzna în cameră strigând:

— Mamă! Mamă! Skip a pus...

Și atunci mi-am dat seama că vorbeam cu tata, nu cu mama.

— Așa faci tu? Dai buzna în camere urlând?

- 1 De ce crezi că a reacționat tatăl în acest fel?
- 2 Cum își exprimă tatăl emoțiile?
- 3 Cum crezi că și-ar fi exprimat mama băiatului emoțiile în aceeași situație?
- 4 Cum ai reacționa tu, dacă ai fi în locul personajului principal?

Rețin

Uneori reacționăm impulsiv, pe baza emoțiilor trăite. Este important să învățăm cum să ne exprimăm și să ne gestionăm emoțiile, astfel încât să nu îi rănim pe cei din jurul nostru. Reacțiile noastre influențează emoțiile, gândurile și comportamentele persoanelor din jurul nostru.



Era deja în picioare și înainta spre mine.

— Nu bați la ușă?

— Nu. Ba da...

În acest moment, fratele meu a intrat în cameră, a văzut ce se întâmpla și a rămas încremenit.

— Uite! a spus tatăl meu. Uite ce facem cu banda adezivă!

Și a tras întreaga bandă adezivă de pe capul meu, împreună cu zeci de fire de păr.

— Să nu... Trosc! ... mai intri... Trosc! ... nicio dată... Trosc! Trosc! ... aici... Trosc! ... fără să bați la ușă! Mă auzi?

Liniște. Trosc!

— Ai auzit...

În momentul ăla am auzit un hohot de râs din locul unde stătea fratele meu și l-am văzut ieșind în fugă din cameră.

— Ai auzit?

— Da, tată, da. Am auzit.

— Ai de gând să mai intri vreodată aici fără să bați la ușă?

— Nu, nu.

— Niciodată?

— Niciodată.

— Acum șterge-o de-aici!

Am ieșit și am auzit ușa trântindu-se în urma mea.

(fragmente din *Versiunea mea*,
traducere și adaptare de Dorina Talaș,
după *My Side of the Story* de Adam Bagdasarian)

Comunic

Lucrați împreună

Reacții

- 1 Discută cu colegul/colega de bancă despre cum credeți că ați reacționa în situațiile enumerate mai jos. Notați apoi în care dintre aceste situații vă exprimați emoțiile la fel.
 - Te lovește un coleg din greșeală.
 - Te ceartă părinții pentru că ai luat o notă mică.
 - Joci un joc nou și nu câștigi.
 - Tocmai ți-ai amintit că ora următoare ai test la geografie și nu te-ai pregătit deloc pentru acest test.
 - Trebuie să prezinți proiectul echipei tale în fața clasei.

Lucrați în grupe de 4-5 elevi

Jocul BINGO

- 2 Pentru fiecare afirmație din căsuță, desenează un emoticon sugestiv sau numește o emoție pe care o simți într-o astfel de situație. Când ai terminat, spune BINGO. Prezintă celorlalți colegi tabelul completat.

Ți-ai uitat acasă caietul de teme.	Ți s-a spart roata de la bicicletă.	Cineva îți atribuie o poreclă urâtă.
Profesorul te invită să răspunzi, iar tu nu ești pregătit.	Colegul de echipă îți spune că nu ești bun de nimic.	Te întâlnești cu un elefant pe stradă.
Ai luat locul I la concursul de alergare.	Fratele/sora a primit un cadou, iar tu nu ai primit.	Prietenul tău cel mai bun te-a trădat.

BINGO

! Reflectez

Lucrează individual

- +** Ce reacții crezi că ai avea dacă părinții tăi nu ar fi de acord să te lase să pleci în excursie într-un parc de distracții, știind că toți colegii tăi pleacă în acea excursie? Încearcă să identifici motivele pentru care părinții tăi au luat această decizie.



👤 În familie

Experiment: Vulcanul

Realizează acest experiment împreună cu ceilalți membri ai familiei.

Materiale necesare

- un PET mic
- bicarbonat de sodiu
- oțet
- colorant alimentar roșu (opțional)
- un castron mic
- o tavă sau o farfurie
- o lingură sau o pipetă

Instrucțiuni

- Așezați vulcanul pe o tavă sau pe o farfurie pentru a controla orice revărsare a „lavei”.

- Amestecați bicarbonatul de sodiu și colorantul alimentar roșu într-un castron mic.
- Turnați cu lingura bicarbonatul de sodiu în PET-ul care va deveni vulcan.
- Folosiți o pipetă sau o lingură pentru a turna încet oțetul în vulcan.
- Observați cum vulcanul erupe pe măsură ce bicarbonatul de sodiu și oțetul reacționează și formează o spumă.

Notă: Puteți experimenta cu diferite proporții de bicarbonat de sodiu și oțet pentru a vedea grade diferite de intensitate ale erupției.

Discutați despre câteva emoții ce pot fi asociate cu un vulcan. Cum ar putea fi controlate reacțiile provocate de aceste emoții?

📝 Portofoliul meu

În jurnalul *Pașaport de călător*, relatează un eveniment recent care te-a făcut să reacționezi ca un vulcan. Menționează emoțiile, gândurile și comportamentele tale pe parcursul întâmplării. Asociază cât mai multe emoticoane sau desene sugestive.



Sub lupă

Explorez

+ Dimineața, în drum spre școală, Charlie trecea pe lângă un magazin care avea munți de ciocolată în vitrină și se oprea adesea să-și lipească nasul de geamul rece, salivând ca un apucat. De multe ori vedea cum alți copii scot din buzunare batoane moi de ciocolată și le înfulecă lacom, iar acest lucru era pentru el o adevărată tortură.

Își avea și el porția lui de ciocolată, însă o primea doar o singură dată pe an, de ziua lui de naștere. Toată familia punea bani deoparte pentru acest eveniment deosebit, iar el știa că în ziua cea mare va primi negreșit un baton de ciocolată doar pentru el. Iar când ziua mult așteptată sosea, Charlie punea cu grijă ciocolata într-o cutiuță de lemn și o păstra ca pe o comoară. În zilele următoare, ridica cu băgare de seamă capacul cutiei ca s-o privească, dar nu se atingea de ea. După multă vreme, când pur și simplu nu se mai putea abține, desfăcea

un colțișor de poleială care lăsa la vedere doar o fărâamă de ciocolată, iar după și mai multe zile gusta un colțișor de ciocolată – doar atât cât să simtă pe limbă gustul delicios de dulce. În ziua următoare, mai mușca o fărâamă și uite-așa reușea Charlie să mănânce timp de o lună întreagă un baton de ciocolată de zece cenți.

Dar încă nu v-am spus nimic despre lucrul care-l chinuia pe micul Charlie cel iubitor de ciocolată! Era lucrul care-l chinuia de o mie de ori mai tare decât vederea munților de ciocolată din vitrină sau a copiilor răsfățați care se îndopau cu batoane de ciocolată în fața lui. Era cea mai mare tortură pe care v-ați putea-o vreodată imagina. Iată despre ce era vorba: în orașul lui



Charlie – de fapt, așa de aproape, încât se vedea de la geamul casei lor – era O URIAȘĂ FABRICĂ DE CIOCOLATĂ.

Închipuiți-vă! Și nu era doar o mare fabrică de ciocolată. Nici pomeneală! Era cea mai mare și mai faimoasă fabrică de ciocolată din lume!

(fragment din *Charlie și fabrica de ciocolată* de Roald Dahl)

Lucrați împreună

Încercați să numiți ce emoții credeți că simte Charlie în fiecare dintre următoarele situații:

- în fiecare dimineață când trece pe lângă magazinul de ciocolată;
- când îi vede pe ceilalți copii mâncând ciocolată;
- când primește o bucată de ciocolată de ziua lui.

Lucrați individual, apoi împreună

Mâini care ajută

- 1 Desenează-ți conturul mâinii și notează în interiorul conturului ce ai face tu dacă Charlie ar fi colegul tău de clasă. Nu uita să te gândești cum s-ar simți Charlie în situația în care tu ai proceda după cum ai scris!
- 2 Afișați, pe tablă sau pe un poster, toate mâinile astfel desenate și discutați care ar fi comportamentele care nu i-ar răni sentimentele lui Charlie.



Rețin

Chiar dacă nu se văd, **emoțiile celorlalți pot fi identificate pe baza expresiilor feței, a limbajului nonverbal și a comportamentelor manifestate**. E important să fim atenți la cei de lângă noi și să încercăm să „citim” emoțiile din spatele comportamentelor lor. Identificarea emoțiilor celor din jur ne ajută să le înțelegem nevoile și motivele pentru care au acționat sau reacționat într-un anumit fel. Acest exercițiu de a-i „citi” pe ceilalți ne ajută să relaționăm cu persoanele de lângă noi cu mai multă înțelegere și îngăduință.

Comunic

Lucrați împreună

1 Fii un prieten bun!

Lucrați în cinci grupe. Fiecare grupă va primi un fragment din jurnalul unui adolescent. Încercați să identificați emoțiile trăite de acel elev de clasa a VI-a și nevoile care au provocat acele emoții. Notați care ar fi comportamentele potrivite față de un adolescent aflat în situația dată. Formulați sfaturi pe care le-ați da în cazul în care ați fi prieteni cu unul dintre cei cinci adolescenți. Nu uitați că o simplă încurajare de tipul „Totul va fi bine!” poate fi percepută drept lipsă de înțelegere de către cel aflat într-o situație neplăcută.

Am lucrat foarte mult la matematică în ultimele săptămâni, iar astăzi am primit rezultatele de la ultimul test. Am luat primul 10 din viața mea la matematică!
Dana

De când părinții mei au divorțat, locuiesc cu tata în unele zile și cu mama în alte zile. Măine trebuie să merg la tata și vom ieși cu bicicletele. Mi-aș dori atât de mult să vină și mama cu noi... Mi-e atât de dor de zilele în care eram cu toții împreună!
Gabi

Maria, colega mea de clasă, s-a supărat foarte tare pe mine, pentru că am dat, din greșeală, peste banca ei și toate lucrurile i-au căzut pe jos. Mi-a strigat chiar: „Nesimțitul!”
Sorin

Măine plecăm în excursie și nu știu lângă cine voi sta în autocar. Aștept de mult timp această excursie, pentru că mi-am dorit să vizitez orașul Sibiu.
Maria

Astăzi este prima zi la noua școală și toți cei din clasa mea au un grup de prieteni, cu excepția mea. Nu înțeleg de ce au trebuit părinții mei să își schimbe locul de muncă. Mi-aș fi dorit să nu trebuiască să mă mut niciodată!
Andrei

2 Jocul Mimă

Elevii vor fi împărțiți în două grupe. Fiecare grupă va trimite în față un reprezentant care va extrage un bilet pe care va fi scris un cuvânt ce reprezintă o emoție. Elevul va mima acea emoție, iar colegii de echipă vor încerca să ghicească ce emoție transmite colegul lor, pe baza gesturilor și a expresiilor feței. Atenție! Cel care mimează nu are voie să se folosească de obiecte și nici să vorbească!



! Reflectez

Gânduri, emoții, comportamente

Lucrează împreună cu colegul/colega de bancă. Analizați împreună gândurile, emoțiile și comportamentele lui Darius în cele două situații. Ce ați face în fiecare dintre situații, dacă Darius ar fi prietenul vostru?

Eveniment	Ce gândește Darius?	Ce simte Darius?	Comportamentul lui Darius
Darius a spus o glumă amuzantă și toată lumea a râs.			Darius râde.
Darius a spus o glumă amuzantă și nimeni nu a râs.			Darius nu are chef de nimic și dă tuturor răspunsuri scurte pe parcursul întregii zile.

În familie

Deschideți televizorul, reduceți volumul și încercați să identificați, împreună, pe baza expresiilor faciale și a limbajului nonverbal, ce transmit personajele dintr-un film.



Portofoliul meu

Describe, în jurnalul tău *Pașaport de călător*, cea mai puternică reacție pe care ai observat-o la un coleg de clasă într-o anumită situație (exemple: a luat o notă la care nu se aștepta, a fost lovit, a fost ajutat să rezolve o problemă). Tu cum ai fi procedat într-o situație similară?

Întrebări și răspunsuri

Explorez



Priviți cu atenție imaginile de mai sus. Observați mimica și gesturile persoanelor din imagine. În care dintre situații credeți că interlocutorul ascultă cu adevărat? Pe ce vă bazați presupunerea?

Lucrați împreună

Alegeți una dintre fotografiile, imaginați-vă, pentru fiecare, câte un scurt dialog și interpretați acest dialog împreună cu colegul/colega de bancă în fața colegilor.

Ce este ascultarea activă? Pentru a asculta cu adevărat, respectă aceste principii de bază ale ascultării active:

STOP!	PRIVEȘTE!	ASCULTĂ!	FII EMPATIC!	ADRESEAZĂ ÎNTREBĂRI!	PARAFRAZEAZĂ!
Concentrează-te asupra celeilalte persoane, asupra gândurilor și emoțiilor sale. Acordă toată atenția vorbitorului.	Fii atent la mesajele nonverbale.	Fii atent la detalii, idei principale și semnificația acestora.	Gândește-te cum te-ai simți în situația acelei persoane.	Întrebările te ajută să îți clarifici unele neînțelegeri și demonstrează interesul față de ceea ce spune interlocutorul.	Ca să te asiguri că ai înțeles, reformulează mesajul pentru a-i permite interlocutorului să clarifice orice nelămurire.

Ascultarea activă presupune și comunicare nonverbală, care se manifestă prin:



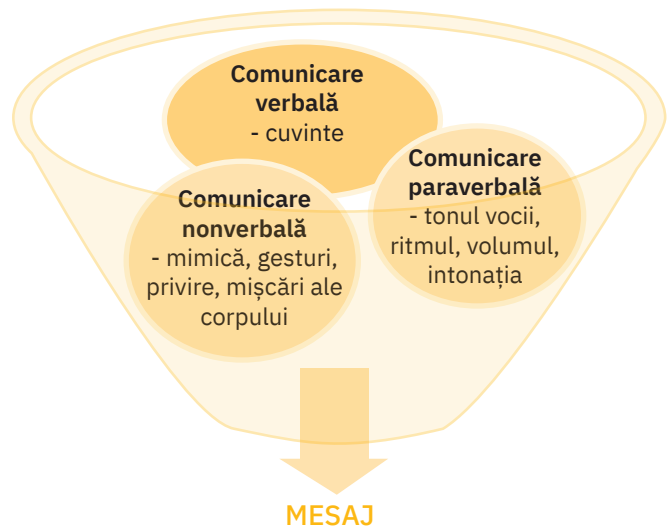
Când vorbești sau când asculți, nu încrucșa brațele! Poți da de înțeles că te aperi sau că nu vrei să comunici, chiar dacă nu aceasta este intenția ta.

Rețin

Comunicarea este procesul de **transmitere a informațiilor, a ideilor, a gândurilor sau a mesajelor** prin intermediul vorbirii, al scrisului sau al altor mijloace. O comunicare eficientă necesită utilizarea unui limbaj sau a unor simboluri pe care ambii interlocutori să le cunoască și să le înțeleagă. Există trei niveluri ale comunicării: **comunicare verbală**, **comunicare nonverbală** și **comunicare paraverbală**.

Personalele cu dizabilitate auditivă comunică folosind limbajul semnelor.

Învăță să spui *Bună ziua!* și *Mulțumesc!* folosind limbajul semnelor. Accesează dicționarul limbajului mimico-gestual pe care îl găsești la adresa: <https://dlmg.ro/dictionar/>.



Comunic

Lucrați împreună

Fluturile



Formați perechi și poziționați-vă spate în spate, stând pe scaune. Fiecare elev va primi o foaie A4 cu pătrățele și un creion și va desena o jumătate de fluture, îndoind coala de hârtie la mijloc. La finalul exercițiului, cele două jumătăți se alătură pentru a obține un fluture întreg. În timpul exercițiului, dați-vă reciproc indicații, dar nu aveți voie să vă uitați la ce a desenat coechipierul.

Cursa cu obstacole

Creați un traseu cu obstacole în sala de clasă sau în curtea școlii. Împărțiți-vă în două grupuri. Un elev din fiecare grup va fi legat la ochi, în timp ce restul grupului comunică instrucțiuni despre modul în care să parcurgă traseul fără a atinge obstacolele. Un coleg va fi lângă elevul legat la ochi pentru a evita orice accident în timpul mersului.



Ghicește la ce mă gândesc

Organizați-vă în perechi. Unul dintre voi se gândește la un obiect, iar coechipierul adresează întrebări pentru a afla indicii care să îl ajute să identifice obiectul. Elevul care răspunde poate folosi doar răspunsuri de tipul *Da* sau *Nu*.

! Reflectez

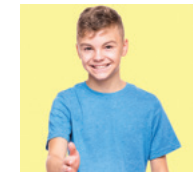
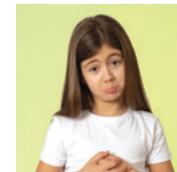
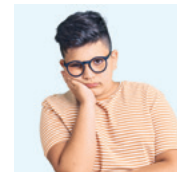
▶ Ai înțeles deja că limbajul trupului trădează stările și emoțiile oamenilor. Verifică-ți abilitățile de a citi acest limbaj, asociind imaginile de mai jos cu stările și emoțiile potrivite.

încrezător

nedumerit

puternic

plictisit



interesat

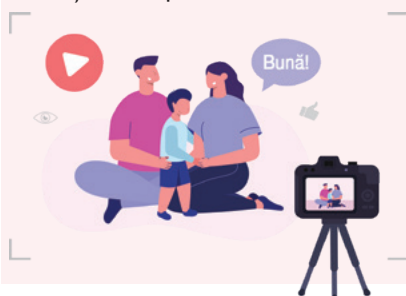
furiș

speriat

vinovat

În familie

Înregistrează și transmite, împreună cu membrii familiei, un mesaj audio-video pentru un alt membru din familie. Vedeți, ascultați și analizați mesajul audio-video înainte să îl transmiteți. Asigurați-vă că e suficient de clar și de expresiv.



Portofoliul meu

Reporter pentru o zi

Imaginează-ți că ești reporter la o televiziune importantă și trebuie să prezinți o știre despre un concurs școlar, despre o campanie de conștientizare organizată de elevi sau despre un alt subiect de interes pentru tine. Înregistrează-te cu o aplicație. Vezi filmul și analizează calitatea mesajului, acordând un punctaj de la 1-5 pentru fiecare criteriu din tabelul de mai jos. Dacă vrei o evaluare mai obiectivă, cere ajutorul unui prieten sau unui adult din familia ta.



Clar	1	2	3	4	5
Coerent	1	2	3	4	5
Corect	1	2	3	4	5
Expresiv	1	2	3	4	5
Fluent	1	2	3	4	5

Navighez în siguranță

Explorez



+ **Datele cu caracter personal sunt informațiile prin care poate fi identificată o persoană:** nume, cod numeric personal, adresă, denumirea școlii sau a instituției unde lucrează și orice alte date care diferențiază o persoană de alta din punct de vedere fizic, economic, social, cultural etc.

Dintre datele cu caracter personal fac parte și mărci care ajută la deciptarea locației, cum sunt unele tipuri de cookie-uri, adresa IP sau adresa de e-mail.

Toate aceste informații au legătură între ele și duc la identificarea unei persoane.

Indicii care te ajută să navighezi în siguranță în mediul online:



Gândește-te bine înainte de a-ți crea o adresă de e-mail sau un nume pentru mediul virtual! Nu-ți crea mai multe adrese și mai multe profiluri în mediul virtual. Cel mult, e recomandabil să ai o adresă de e-mail pentru comunicarea profesională, cu colegii și profesorii, și una pentru comunicarea cu familia și prietenii. Pentru parole, folosește o combinație de litere și numere, pentru a nu fi ușor de ghicit.



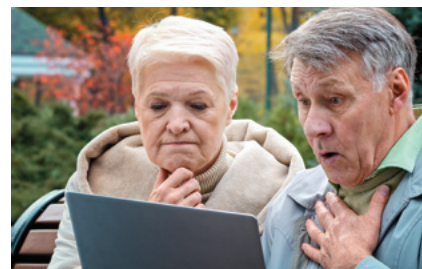
Refuză întâlnirile cu persoane necunoscute, cu care ai luat legătura pe diferite platforme online, pentru că, în realitate, acele persoane pot fi complet diferite de profilul creat și uneori chiar periculoase.



Dacă vreodată te simți inconfortabil într-un schimb de mesaje sau într-o conversație online, întrerupe conversația și anunță imediat un părinte sau un adult!



Imaginile sau mesajele text postate de tine pe internet ar putea fi preluate și trimise mai departe de către alte persoane. Gândește-te de fiecare dată dacă cuvintele pe care le-ai scris sau imaginile pe care urmează să le postezi sunt acelea pe care ai dori să le citească sau să le vadă și alte persoane. O regulă bună este că, dacă nu ai vrea ca părinții sau



bunicii tăi să vadă sau să citească acele mesaje, probabil nu ar trebui să le trimiți sau să le postezi.

✓ Rețin

+ Internetul este spațiul public la care oricine are acces. În **mediul online** ai următoarele **drepturi**:

- dreptul de a fi tratat cu respect;
- dreptul la propria imagine;
- dreptul să spui *Da* sau *Nu*;
- dreptul la protecția activității tale online;
- dreptul de a solicita ajutor.



🗣️ Comunic

Lucrați împreună

Pânza de păianjen

1 Așezați-vă în cerc. Folosiți 5 ghemuri de ață de culori diferite, pe care le aruncați de la unii la alții. De fiecare dată când primiți un ghem, țineți în mână firul și trimiteți mai departe ghemul. Se va crea o plasă care vă va permite să înțelegeți cum este transmisă informația în mediul virtual. Discutați despre pericolul propagării rapide a unor informații sau imagini pe care nu doriți să le faceți publice.



2 Identifică, împreună cu colegul/colega de bancă, posibile consecințe ale următoarelor comportamente:

Comportamente	Consecințe
Îți scrii adresa și numărul de telefon pe un chat, unei persoane necunoscute.	
Postezi poza unui coleg pe un site și scrii ceva amuzant despre acel coleg.	
Anunți pe o rețea de socializare că ești în vacanță.	
Accesezi o reclamă și descarci un document de pe un site necunoscut.	

! Reflectez

Prietena ta cea mai bună tocmai ți-a trimis un mesaj prin care te anunță că plănuiește să se întâlnească cu o persoană pe care a cunoscut-o online. Tu știi că acesta este un lucru foarte periculos. Trimite-i un mesaj convingător, pentru a o face pe prietena ta să se răzgândească. Scrie mesajul sau înregistrează-l în format audio.

Cu ajutorul unei aplicații, creează-ți o imagine virtuală pe care o poți utiliza în locul fotografiei tale pe rețelele de socializare sau de *gaming*.



👤 În familie

Discută cu membrii familiei tale și stabilește un set de reguli pe care să le respecti pentru o siguranță optimă în mediul virtual.

📝 Portofoliul meu

Transcrie, în jurnalul *Pașaport de călător*, un set de reguli pentru siguranța în mediul virtual – cel stabilit cu familia ta sau unul discutat în clasă, cu colegii și dirigințele.

Lumini, cameră, acțiune!



Scopul proiectului:

identificarea și exprimarea emoțiilor proprii, dar și ale celorlalți și dezvoltarea abilităților de comunicare

Obiectivul proiectului:

realizarea unui film scurt și prezentarea acestuia la un concurs școlar sau în cadrul unei campanii de conștientizare

Materiale necesare:

- calculator conectat la internet
- imprimantă
- creioane colorate, hârtie
- telefon mobil/aparat foto/video
- decor, costume

Mod de lucru:

Elevii vor fi împărțiți în grupe care trebuie să conțină:

- regizor
- actori
- desenatori
- fotograf
- cameramani (elevi care înregistrează secvența video din diferite unghiuri)
- elevi care realizează montajul scenelor filmate
- elevi responsabili cu crearea decorului și a costumelor
- elevi responsabili cu promovarea evenimentului.

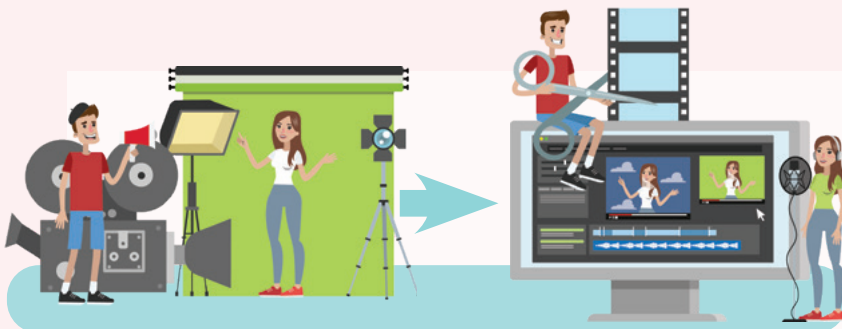




ETAPA DE PREGĂTIRE

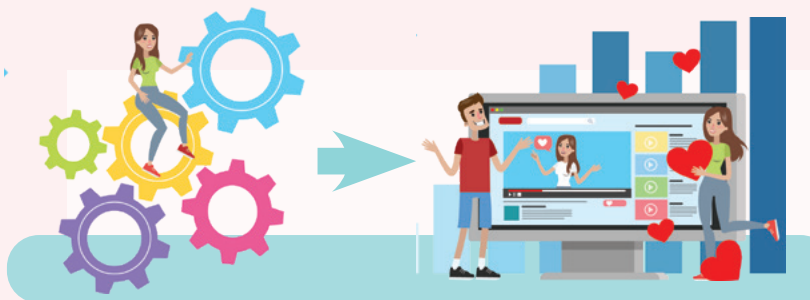
- Selectați sau creați un scenariu pe o temă precum promovarea lecturii, mesaj antibullying/antiviolență/anti-discriminare etc.

- Desenatorii schițează principalele scene ale filmului.
- Responsabilii cu montajul identifică programul de editare a filmului (de exemplu, *Windows Movie Maker* sau *Apple's iMovie*).
- Regizorul stabilește locația în care se va realiza filmarea.
- Se distribuie rolurile – puteți organiza un casting. Pentru a evita neînțelegerile și supărările, rugați un profesor să fie în juriu.
- Exersați rolurile.
- Stabiliți și realizați costumele.



ETAPA DE REALIZARE A FILMULUI

- Pentru a ușura munca la montaj, filmarea începe cu 5 secunde înainte de a spune *Acțiune!* și se încheie la 5 secunde după ce se spune cuvântul *Stop*.
- În timpul realizării filmului, fotograful va realiza poze în care vor fi surprinși toți elevii implicați în proiect.
- După înregistrarea tuturor secvențelor, echipa de realizare a montajului le va prelucra cu ajutorul aplicației alese.



ETAPA DE PROMOVARE

- Identificați concursuri școlare pe tema aleasă și trimiteți filmul realizat.
- Creați un afiș de promovare.
- Prezentați filmul în cadrul unei ședințe cu părinții.
- Scrieți un articol pentru revista școlii în care relați experiența realizării filmului. Nu uitați să menționați emoțiile trăite pe parcursul proiectului.
- Dacă părinții sunt de acord, postați filmul pe site-ul școlii sau pe pagina de Facebook a școlii.



Evaluare. Emoții și comportamente

- 1 Completați cel puțin trei dintre următoarele propoziții folosind cuvinte, imagini sau desene.



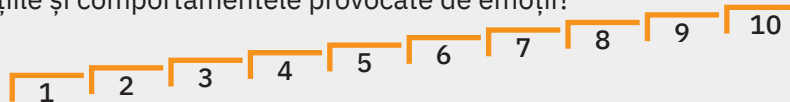
- a Am învățat ...
b Am gândit ...
c Am simțit...
d M-am comportat ...
- e Mi-am dat seama ...
f Mi-a plăcut ...
g Nu mi-a plăcut ...
- 2 Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 înseamnă *nu prea bine* și 10 înseamnă *grozav*, cum ți-ai evalua capacitatea de a-ți analiza propriile gânduri?



- 3 Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 înseamnă *nu prea bine* și 10 înseamnă *grozav*, cum ți-ai evalua capacitatea de a-ți identifica și exprima propriile emoții?



- 4 Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 înseamnă *nu prea bine* și 10 înseamnă *grozav*, cum ți-ai evalua capacitatea de a-ți gestiona reacțiile și comportamentele provocate de emoții?



- 5 Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 înseamnă *nu prea bine* și 10 înseamnă *grozav*, cum ți-ai evalua capacitatea de a identifica emoțiile altor persoane?



- 6 Asociază enunțurile incomplete din cele două coloane pentru a obține câteva dintre cele mai importante reguli de siguranță în mediul online.

Pentru a crea o parolă puternică, trebuie să refuzi dialogul cu oamenii care te fac să te simți inconfortabil, să refuzi să dai informații sau imagini cu tine, să blochezi comunicarea cu oameni care te ofensează.
În mediul online, ai dreptul evită să le faci publice. Îi poți face rău chiar fără să vrei.
În mediul online e important este bine să ai încredere de la bun început.
Atunci când ai acces la datele personale ale unui coleg sau prieten, să folosești o combinație de litere (inclusiv majuscule), cifre și alte caractere.
Dacă o persoană pe care ai cunoscut-o în mediul online vrea să te cunoască, să nu oferi date cu caracter personal unor necunoscuți și să nu le faci publice pe rețele de socializare sau <i>gaming</i> .
	... evită să dai curs invitației. Poate fi foarte periculos.

U3

Asemenea păsărilor ce zboară printre nori, te înalți și tu, învățând să depășești dificultățile.

Managementul învățării



Învățarea în contexte formale, nonformale și informale



Instrumente de planificare și evaluare a învățării



Atitudini și comportamente care conduc la învățare eficientă



Condiții interne și externe ale învățării

Lecția 18	54	Învățarea- zbor ghidat
Lecția 19	56	Învățarea – zbor alternativ
Lecția 20	58	Învățarea – zbor de agrement
Proiect	60	Cutia cu amintiri
Lecția 21	62	Învățarea – zbor planificat
Lecția 22	64	Oare zbor în direcția bună?
Lecția 23	66	Învățarea – un viraj necesar
Lecția 24	68	Un pilot competent
Lecția 25	70	Învățarea – un zbor fără turbulențe
Evaluare	72	Un zbor reușit

Învățarea – zbor ghidat



+ Și dintr-odată, dintre chipurile trecutului, care mă cercau unul după altul, unul rămase mai deslușit, și-i zâmbii cu dragoste în piroteala care mă copleșea.

Era Domnu, domnu Trandafir, învățătorul meu. [...]

Toate patru clasele erau grămădite într-o odaie lungă. Unora din băieți le da teme, pe alții îi asculta. Când explica, ascultam toți; și istoriile minunate cu Ștefan cel Mare și Mihai Viteazul le-am știut chiar din clasa întâia.

Mai cu samă explicațiile la istorie erau minunate. Pe sub tavanul scund al clasei treceau eroii

altor vremuri în cununile lor de neguri. Îi urmăream înfiorat, auzeam parcă freământul luptelor și, acasă, îi visam o noapte întreagă. [...]

– Măi băieți, stați, c-am să vă cetesc și eu o poveste...

Și a așezat în geam, pe dinlăuntru, o lampă, și în lumina ei, acolo între noi, ne-a cetit Harap-Alb al lui Moș-Creangă. Glasul lui curgea domol și basmul ne fermeca pe toți ca un cântec frumos. Povestea mi-a rămas adânc săpată în suflet...

(Mihail Sadoveanu,
Domnu Trandafir, fragment)

Lucrați împreună

- 1 Unde se desfășoară activitatea de învățare relatată în text?
- 2 Care sunt participanții la activitatea de învățare?
- 3 Cine conduce această activitate?
- 4 Cum se desfășoară orele?
- 5 Ce momente i-au rămas întipărite în minte povestitorului aflat acum la maturitate?



▶ **Învățarea** este un proces complex care constă în asimilarea unor cunoștințe, formarea unor deprinderi, însușirea unor valori și atitudini.

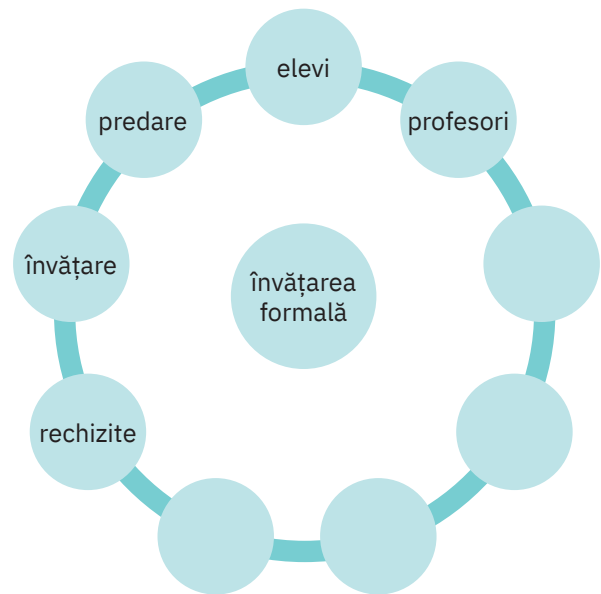
Învățarea în contexte formale (cuvântul latinesc *formalis* are semnificația de *organizat, oficial*) se referă la acțiunile organizate, proiectate, desfășurate și evaluate în mediul școlar.

Persoane cu pregătire specială în domeniul educațional (educatori, învățători, profesori) au nu numai rolul de a transmite informații, ci și de a educa, de a le forma elevilor diferite deprinderi și aptitudini și de a le insufla valori necesare pe parcursul vieții.

Lucrează individual

Universul școlii

Gândește-te la activitatea ta zilnică de la școală. Notează într-o schemă asemănătoare celei alăturată, cât mai multe aspecte care țin de procesul de învățământ.



Comunic

Lucrați împreună

- 1 Discutați, în grupe de câte cinci elevi, despre aspectele procesului de învățământ, completând schema realizată individual cu idei notate de alți colegi.

Joc de rol – Responsabilități

- 2 Lucrați în aceleași grupe de câte cinci. Fiecare își va asuma un rol dintre cele de mai jos. Ceilalți se vor implica răspunzând la întrebările lui.
- rolul unui coleg mai mare care îi explică unui coleg mai mic o noțiune de matematică, de exemplu metoda figurativă de rezolvare a problemelor;
 - rolul unui părinte care, din dorința de a se implica în activități, vine la școală pentru a cere informații legate de proiectele propuse pentru săptămâna *Școala altfel*;
 - rolul unui profesor de limba și literatura română care le va explica elevilor o noțiune predată (de pildă, verbul copulativ *a fi*);
 - rolul unui inspector care poartă un dialog cu elevii despre învățare, pornind de la întrebarea: *Ce înseamnă școala pentru tine?*;
 - rolul ministrului educației care vizitează școala, interesându-se de activitățile pe care le desfășurați.

Discutați despre dificultățile întâmpinate în asumarea fiecărui rol.



În familie

Prezintă-le membrilor familiei tale textul scris pe baza proverbului despre școală pe care l-ai selectat.

Realizați împreună un colaj cu fotografii și amintiri ale membrilor familiei de când erau la școală.

Portofoliul meu

În jurnalul tău *Pașaport de călător* scrie o pagină în care să-ți imaginezi o situație critică pe care ai putea s-o depășești cu ajutorul unor cunoștințe dobândite la școală.

Reflectez

Lucrează individual

- ▶ Citește următoarele proverbe despre școală:

Nu învățăm pentru școală, ci pentru viață.

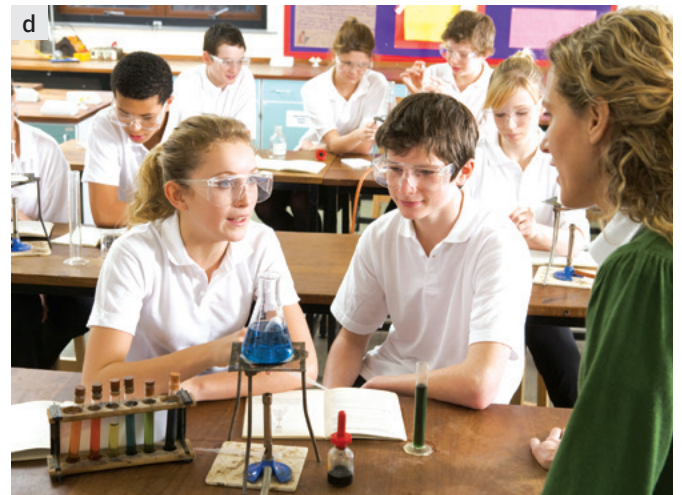
Școala face omul om, și-altoiul pomul pom.

Profesorii îți deschid ușa. De intrat, trebuie să intri singur.

Gândește-te ce semnifică fiecare dintre acestea. Selectează-l pe cel care îți place mai mult și motivează, în 50-60 de cuvinte, de ce l-ai ales.

Învățarea – zbor alternativ

Explorez



Lucrați împreună

Priviți imaginile de mai sus și răspundeți la următoarele întrebări:

- 1 Unde se desfășoară activitățile de învățare în fiecare situație?
- 2 Cum se deosebesc acestea de activitățile de la clasă?
- 3 Li s-ar potrivi termenul de *extrașcolar/extracurricular*? Motivați.

Rețin

+ **Învățarea** poate avea loc și într-un **context nonformal**. Termenul provine din latinescul *nonformalis* care înseamnă *în afara unor forme oficial organizate pentru un anumit gen de activitate*. Acest tip de învățare se petrece tot în prezența unor oameni specializați (antrenori, animatori, profesori, actori) și tot într-un cadru organizat, însă altul decât cel școlar: muzee, teatre, biblioteci, natură etc. Numite și **extrașcolare** sau **extracurriculare**, activitățile desfășurate în contexte nonformale te ajută să-ți fixezi cunoștințele și deprinderile dobândite în școală, să-ți descoperi noi aptitudini și să-ți valorifici întregul potențial creativ.

Lucrează individual

După ore

▷ Fă o listă cu activitățile extrașcolare la care participi, motivând de ce îți place fiecare dintre acestea, ce abilități îți dezvoltă și ce rol au pentru succesul tău în învățare.

Dacă nu participi la niciun program extrașcolar, fă o listă cu activități extrașcolare care crezi că ți-ar plăcea. Roagă-ți părinții sau profesorii să te ajute să afli unde se organizează activitățile pe care ți le dorești.

Comunic

Oameni care inspiră

▶ Ivan Patzaichin, multiplul campion olimpic, a organizat întreceri sportive între copii pentru a-i face să iubească sportul olimpic. În urmă cu zece ani a inventat canotca, un produs românesc, unic în lume, un fel de hibrid între canoe* și lotcă**. Apoi i-a cooptat pe cei mici în programe de educație. Așa s-a născut proiectul numit *Apele Unite ale României*, prin care copiii din Delta Dunării, și nu numai, au realizat cu propriile forțe câte o canotcă.

Proiectul își propune să-i învețe pe copii noțiuni de matematică, geografie sau fizică aplicată, să le explice altfel Legea lui Arhimede. Micile filmulețe urmează apoi să fie predate la orele de fizică de la școală. De asemenea, copiii învață cum să se salveze dintr-o barcă răsturnată și află informații despre unicitatea acestui tărâm, Delta Dunării”.

(după Mariana Iancu, *Canotca inventată de Ivan Patzaichin, recreată de copiii din trei așezări din Delta Dunării*, www.adevarul.ro, postat în 26 august 2021 – fragment)



Oana Radu Turcu, Asociația Ivan Patzaichin - Mila 23

* canoe – barcă sportivă, îngustă
** lotcă – barcă de pescuit



Lucrați împreună

- 1 Pe baza textului, discutați, în grupe de câte patru, despre importanța proiectului lui Ivan Patzaichin, numit Apele Unite ale României.
- 2 Realizați un poster cu titlul *Copacul activităților extracurriculare*, în care să reprezentați sugestiv activitățile extrașcolare la care participați.
- 3 Expuneți posterele, apoi faceți un tur al galeriei. Stabiliți un top al celor mai populare activități de învățare în contexte nonformale din clasa voastră.

! Reflectez

Lucrează individual

Fă-ți o echipă!

⊕ Creează un afiș prin care să îți inviți colegii de clasă sau de școală să se înscrie la activitatea extrașcolară pe care o preferi sau pe care ai vrea să o frecventezi. Afișul trebuie să cuprindă informații precum:

- unde și când se desfășoară
- cine conduce activitatea
- ce beneficii aduce.

Dacă această activitate extrașcolară nu se organizează la tine în școală sau în alt context cunoscut de tine, roagă un profesor să te ajute să identifici un astfel de context și modalitatea de a te înscrie.



👤 În familie

Convinge-i pe membrii familiei tale să te însoțească în timpul unei activități extrașcolare la care participi. Discută cu ei despre importanța acestei activități pentru tine.

📁 Portofoliul meu

În jurnalul tău, *Pașaport de călător*, descrie una dintre activitățile extrașcolare la care ai participat recent, precizând cel puțin trei beneficii.



Învățarea – zbor de agrement

Explorez



Lucreți împreună

Priviți imaginile de mai sus și răspundeți la următoarele întrebări:

- 1 Unde se desfășoară activitățile de învățare în fiecare situație?
- 2 Cu ce diferă față de activitățile din clasă? Dar față de activitățile extrașcolare?
- 3 Credeți că oamenii pot învăța lucruri noi în familie, pe stradă, în conversațiile cu prietenii sau în timpul activităților recreative? Motivați.

Rețin

Învățarea se realizează și în **contexte informale**. Aceasta se produce în mod involuntar, în timp ce relaționăm cu cei din jur: prieteni, colegi, părinți sau oameni din comunitate. În acest caz, nu este nevoie de un mediu special organizat pentru învățare și nici de persoane specializate. Învățăm permanent acasă, pe stradă, la cinematograf, în parc etc.

Lucrează individual

„Învață de la toate”

- + Notează, într-o schemă asemănătoare cu cea de mai jos, câte două-trei lucruri pe care le-ai învățat de la fiecare dintre persoanele acestea:

<div style="background-color: #00a69a; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">parinți</div> <div style="background-color: #d9ead3; width: 100px; height: 60px; margin-top: 5px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> </div>	<div style="background-color: #00a69a; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">bunici</div> <div style="background-color: #d9ead3; width: 100px; height: 60px; margin-top: 5px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> </div>	<div style="background-color: #00a69a; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">prieteni</div> <div style="background-color: #d9ead3; width: 100px; height: 60px; margin-top: 5px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> </div>	<div style="background-color: #00a69a; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">colegi</div> <div style="background-color: #d9ead3; width: 100px; height: 60px; margin-top: 5px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> </div>	<div style="background-color: #00a69a; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">comunitate</div> <div style="background-color: #d9ead3; width: 100px; height: 60px; margin-top: 5px; display: flex; flex-direction: column; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="width: 80%; border-bottom: 1px dotted black; margin-bottom: 2px;"></div> </div>
---	--	--	--	--

Comunic

+ Era o iarnă tare și bogată în zăpadă. [...] Abia atunci învățam cârmuirea săniei, și Vasile al lui Pânzaru, cel mai meșter în treaba aceasta, mă dăscălea.

– Măi Tudoriță, îmi zise el. Bagă de seamă să nu te hartoești, adică să nu vii pe-o coastă, c-apoi te duci de-a tăvălucul. Îndreaptă sania la drum bun cu picioarele, lucrează din călcâie – ș-apoi să vezi cum merge: ca trinu*!

Cum se și cuvenea, teoria lui o însoți și de practică.

El se așeză dinainte în săniuță și eu la spatele lui, ținându-l strâns pe după piept, cu amândouă mâinile. Cu șiragul de săniuțe după noi, o pornirăm la vale într-o furtună de pulbere de zăpadă. [...]

Apoi mi-a venit și mie rândul să mă așez la cârmă, cu frate-meu la spate [...]

M-am așezat; frate-meu m-a cuprins strâns; am pornit. Nu îndrăzneam a chiui; eram cu sufletul neliniștit, dar eram încordat și cu luare-aminte. Sus, toți copiii stăteau grămădiți și priveau. Am izbutit



să îndrept săniuța pe drum bun, simțeam strânsoarea fratelui meu ca un clește tremurător; m-a cuprins o bucurie nebună când am săltat pe dâmbul de zăpadă și zborul mi s-a oprit.

– Ai văzut? strigai eu cu mândrie cătră Matei.

Sus, pe deal, băieții satului chiuiau.

– Brava, măi Tudoriță! strigă Vasile Pânzaru. Ți-am pus noata* zecel!

(Mihail Sadoveanu, *Moș Crăciun* - fragment)

*trinu – trenul

*noata – nota

Lucrați împreună

Citiți fragmentul din textul *Moș Crăciun* de Mihail Sadoveanu.

- 1 Unde se desfășoară activitatea de învățare?
- 2 Care sunt participanții la activitatea de învățare?
- 3 Cine conduce această activitate și cum procedează pentru a transmite ceea ce știe?
- 4 Cine învață și cum demonstrează că a reținut ceea ce a fost învățat?

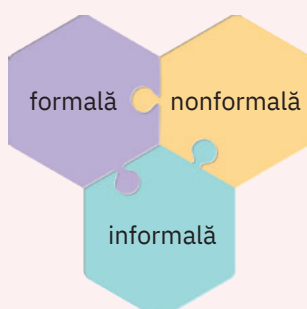
! Reflectez

Lucrează individual

- 1 Cum înveți mai ușor: ascultând ce spun cei din jurul tău sau punând în practică ceea ce fac ei? Motivează-ți răspunsul în 30-40 de cuvinte.
- 2 Explică sensul cugetării lui Seneca: *Oamenii învață învățându-i pe alții.*

În familie

Între învățarea în contexte formale, nonformale și informale există o strânsă legătură. Explicați membrilor familiei legătura dintre ele, dar și diferențele, notând, într-o diagramă asemănătoare celei de mai jos, câte două-trei avantaje ale fiecărui tip de învățare.



Portofoliul meu

Caută pe internet poezia *Învață de la toate* de Rudyard Kipling. Transcrie această poezie în jurnalul tău *Pașaport de călător* și notează câteva gânduri în legătură cu îndemnul formulat în versurile ei.

Cutia cu amintiri

Scopul proiectului:

valorificarea învățării formale interdisciplinare în cadrul activităților de învățare nonformale și informale

Obiectivul proiectului:

realizarea unei cutii cu amintiri care să cuprindă: film, jurnal, album foto, newsletter sau articol în revista școlii, poster, prezentare etc.



Materiale necesare:

- pentru stabilirea traseului: enciclopedii, hărți digitale și atlase geografice, site-uri ale obiectivelor pe care urmează să le vizitați etc.
- pentru excursie: haine și încălțăminte adecvate sezonului și traseului, rucsac, recipient pentru apă, conserve, pelerină, trusă de prim ajutor etc.
- pentru cutia cu amintiri: tehnologie pentru filmat și fotografiat, caiete, culori, laptop, coli A2, foarfece, lipici etc.



Mod de lucru:**1 Planificarea excursiei**

- Formați grupe de câte cinci-șase elevi și asumați-vă următoarele roluri:
 - ghizii – se documentează și oferă informații despre obiectivele ce urmează să fie vizitate;
 - reporterii – pun întrebări colegilor dar și specialiștilor întâlniți pe parcursul excursiei (muzeografi, localnici etc.) și înregistrează sau notează răspunsurile;
 - jurnaliștii – alcătuiesc un jurnal în care menționează informații importante aflate de-a lungul călătoriei și întâmplări mai deosebite din timpul excursiei;
 - cameramanii – filmează pe tot parcursul excursiei;
 - fotografi – realizează instantanee.
- Documentați-vă cu privire la obiectivele naturale, istorice, artistice, religioase etc. de pe traseu.
- Alcătuiți împreună programul excursiei și un regulament.
- Pregătiți jocuri de echipă de tipul: *Ocupă-ți locul!*, *Fără 3!* sau *Oglinda* (jocuri preluate din 100 de idei de educație nonformală, manualul organizației *Cercetașii României*).

Implicați-vă, împreună cu profesorul diriginte, în organizarea activității!

**2 Desfășurarea excursiei**

- Prezentați-vă la data și la ora stabilite pentru îmbarcare. Fiți punctuali!
- Pe toată durata excursiei, asigurați-vă că respectați:
 - regulile de comportament stabilite împreună;
 - timpul alocat vizitării fiecărui obiectiv;
 - regulile de comunicare cu profesorii, cu colegii, cu conducătorul auto, cu localnicii;
 - regulile specifice fiecărui obiectiv vizitat.
- Urmați traseul stabilit și respectați programul zilnic.
- Pe drumul de întoarcere spre casă, puteți organiza, cu ajutorul profesorilor însoțitori, un concurs cu întrebări despre obiectivele vizitate.

**3 Cutia cu amintiri**

Fiecare echipă realizează câte ceva pentru cutia cu amintiri:

- un jurnal al excursiei (cu texte și fotografii, și, dacă e realizat în formă digitală, cu secvențe filmate)
- un poster
- o prezentare
- un film al excursiei
- un album digital
- un newsletter sau un articol pentru revista școlii.

Publicați materialele realizate de voi pe site-ul clasei și în revista școlii, iar dacă părinții sunt de acord, pe pagina de Facebook a școlii.

Rugați profesorul diriginte să păstreze această cutie cu amintiri până la întâlnirea pe care o veți organiza peste zece ani de la absolvirea școlii.



Învățarea – zbor planificat

Explorez

Doamne, nu mai știu ce să fac! Am atâtea pe cap! Măine voi avea test la engleză și la matematică. Nu știu când o să învăț, fiindcă trebuie să merg și la antrenament. Când mă întorc, trebuie să-mi fac tema la română, care, după mine, este foaaarte lungă! Știu că o puteam face de alaltăieri, doar ieri nu am avut română, dar am preferat să mă relaxez. Am și eu dreptul, nu?

Aa, mâine trebuie să predau și proiectul la educație tehnologică.

Uitasem de el... Mi-a amintit Andrei, colegul meu de bancă, într-un mesaj pe *WhatsApp*: „Ce??? am zis. Măine?!” „Da, mi-a răspuns el, am primit tema acum o lună. Nu mai ții minte?” Nu țineam... Cum să țin minte atâtea?! Doar nu sunt Napoleon!



(fragment din jurnalul lui Dan, elev în clasa a VI-a)

Lucrați împreună

- 1 Ce stări ale băiatului reies din acest fragment de jurnal? Care credeți că sunt cauzele acestor stări?
- 2 Cum le-ar fi putut preveni? Motivați.

Lucrează individual

Imaginează-ți că-i trimiți lui Dan un mesaj în care formulezi cinci-șase sfaturi pentru a evita situațiile stresante. Notează aceste recomandări, apoi discută-le cu colega/colegul de bancă.

Rețin

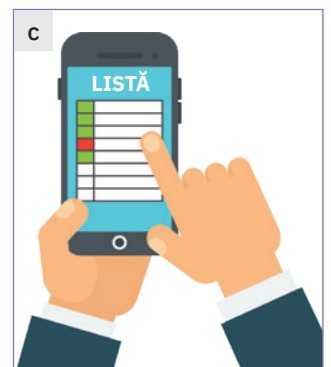
- + Pentru o învățare temeinică și pentru evitarea situațiilor stresante este nevoie de **o bună planificare a învățării**. Este bine să-ți stabilești obiective pe termen lung, mediu și apropiat și să-ți planifici activitățile.

Comunic

Lucrați împreună

Tipuri de planificări

- 1 În imaginile de mai jos vedeți mai multe modalități de a stabili obiective și de a planifica. Folosiți vreuna dintre acestea? Discutați care dintre acestea vi se pare mai eficientă și motivați alegerea.
- 2 Credeți că este important să aveți obiective de lungă durată, de durată medie și zilnice? De ce?
- 3 Este important să vă planificați activitățile? Motivați.





! **Reflectez**

Lucrează individual

Realizează, pe foi A4, fișe asemănătoare celor de mai jos. Încearcă să respecti planificarea și, după o lună, notează în jurnalul tău *Pașaport de călător*, dacă s-a schimbat ceva în rutina ta zilnică. Notează, de asemenea, dacă s-au schimbat stările pe care le ai în momentul în care te gândești la următoarea zi de școală.

a	Obiective de lungă durată	Obiective lunare	Obiective săptămânale
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•

b	Planificare săptămânală	Planificare zilnică
	•	•
	•	•
	•	•
	•	•

În familie

Prezintă-le celor din familie fișele realizate de tine. Modifică și completează programul, dacă sugestiile și ideile celor din familie îți se par bune.



Portofoliul meu

Păstrează fișele în portofoliu și completează săptămânal o fișă de autoevaluare precum cea de mai jos. Menționează, în fiecare săptămână, ce notă ți-ai acorda pentru respectarea programului și îndeplinirea obiectivelor.

LUNA MARTIE:

Săptămâna 1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Săptămâna 2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Săptămâna 3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Săptămâna 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Săptămâna 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oare zbor în direcția bună?

Explorez

▶ Dragă jurnalule,
Am văzut azi, din întâmplare, caietele de notițe ale Adinei și am înțeles de ce învață ea așa de ușor. Are niște notițe foarte ordonate, regulile și definițiile sunt marcate cu creioane colorate iar schemele sunt clare. M-am gândit să îmi verific și eu caietele, să văd dacă și notițele mele arată la fel de bine.

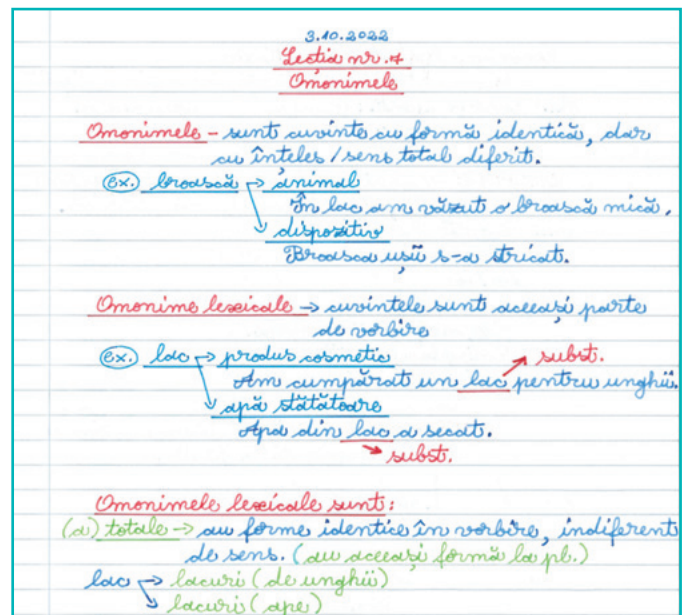
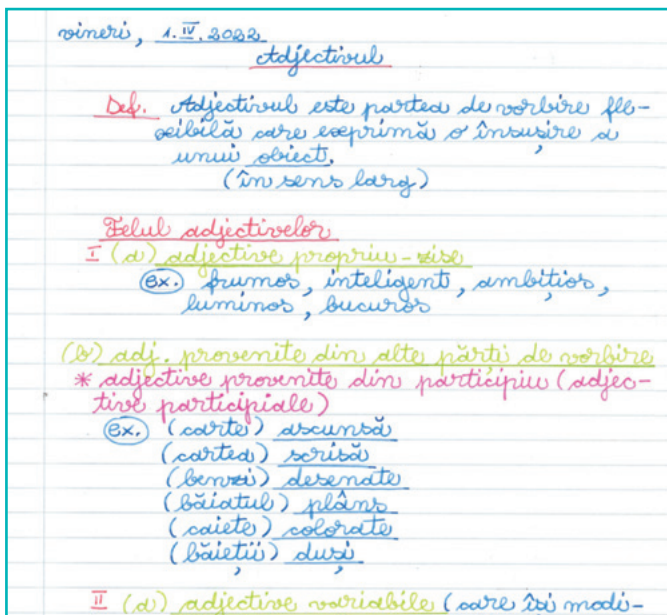
Iată două imagini din caietele mele. Ce zici? Ce notă aș primi pentru ele?

(din jurnalul lui Dan, elev în clasa a VI-a)



Lucrați împreună

- 1 Ce notă ați acorda notițelor din caietele lui Dan?
- 2 Credeți că felul în care Dan a notat lecțiile în caiet poate contribui la succesul său școlar? Explicați.



Lucrează individual

Învăț să învăț

- 1 Analizează-ți notițele pe care le-ai realizat la două dintre disciplinele de studiu din orar. Completează apoi un chestionar de autoevaluare precum cel alăturat.
- 2 Crezi că felul în care arată notițele tale te ajută să înveți mai ușor? Poți îmbunătăți cu ceva aspectul notițelor și fișelor tale?

Criterii	Punctaj de la 1 la 10
Notițele sunt scrise îngrijit.	
Definițiile/regulile/clasificările sunt bine evidențiate.	
Exemplele/desenele/schemele sunt clare și relevante.	
Exercițiile/aplicațiile/fișele de lucru sunt clare.	

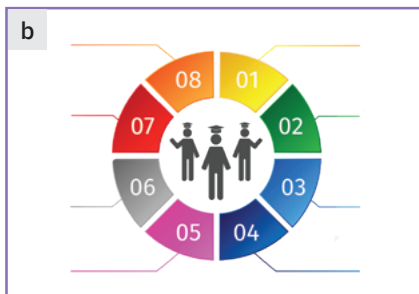
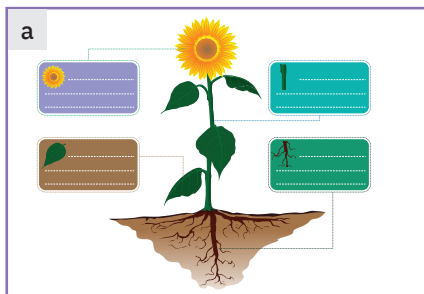
Rețin

Pentru o învățare temeinică și pentru realizarea progresului în învățare este necesar să recurgi la **activități de autoevaluare**. Acestea pot fi făcute după fiecare lecție, săptămânal sau lunar. E important ca, în funcție de rezultatul autoevaluării, să-ți adaptezi activitățile sau exercițiile de învățare pentru a-ți atinge obiectivele școlare.

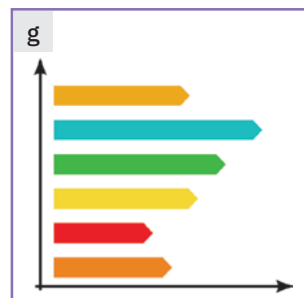
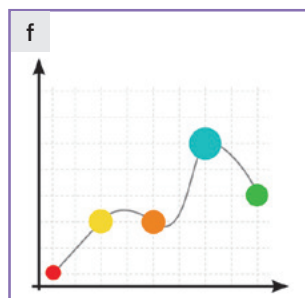
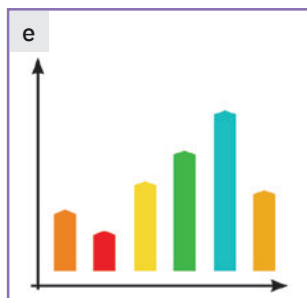
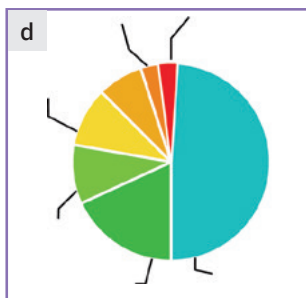
Comunic

Lucrați împreună
Scheme de învățare

- 1 Observați câteva tipuri de infografice. Discutați și stabiliți în ce măsură puteți folosi aceste modele atunci când luați notițe sau când faceți acasă scheme de învățare și recapitulare.



- 2 Observați câteva modele de organizatori grafici. Discutați în ce măsură vă pot folosi aceștia pentru autoevaluarea modului în care vă pregătiți pentru școală sau pentru activitățile extrașcolare.



! Reflectez

Lucrează individual

Alege o disciplină de studiu la care întâmpini dificultăți. Realizează un grafic de autoevaluare asemănător celui de mai jos. Completează căsuțele tabelului și bifează de fiecare dată când îndeplinești activitățile menționate.

	Zilele din săptămână când mă pregătesc pentru ...	1. Am învățat lecția din manual și din caiet subliniind, făcând scheme, desene, infografice etc.	2. Am făcut tema sau exerciții prin care să fixez ce am învățat.	3. Am completat portofoliul cu fișele, proiectele, desenele sau schemele realizate.	Notele obținute
Săptămâna 1					
Săptămâna 2					
Săptămâna 3					
Săptămâna 4					

În familie

După o lună de observare, analizează tabelul de autoevaluare de mai sus împreună cu cineva din familie. Identificați ce a generat progresul sau ce anume te-a împiedicat să progresezi. Stabiliți împreună ce e de făcut pentru a-ți îmbunătăți performanțele la materia de studiu care îți creează dificultăți.

Portofoliul meu

Păstrează graficul în portofoliu și realizează un astfel de grafic ori de câte ori te afli în impas în ce privește învățătura.

Învățarea – un viraj necesar



Explorez

Dragul meu nepot,

Am aflat de la mama ta că ai ceva probleme cu școala. Îmi pare rău că nu sunt lângă tine să te ajut. Cred însă că îți va fi de folos povestea mea.

Să știi că nici eu nu am fost întotdeauna un elev strălucit. În clasele primare eram foarte conștiincios și m-am descurcat foarte bine, dar, când am ajuns la gimnaziu, nu a mai fost la fel. Disciplinele de studiu erau mai multe, temele, de asemenea. Ce crezi că făceam? Învățam doar înainte de teste, iar temele mi le pregăteam în grabă, fără să învăț înainte. În clasa a V-a a mai fost cum a fost, încă luam note bunele, dar în clasa a VI-a a început să fie tot mai greu. La română, engleză și mai ales la matematică nu înțelegeam mai nimic. Acum știu de ce mă apropiam de dezastru. Acumulasem lipsuri din clasa a V-a, iar lecțiile noi nu puteau fi înțelese fără noțiunile anterioare. Timpul nu-mi mai ajungea, fiindcă nu mi-l organizam bine. Părinții erau tot mai supărați. În plus, aveam o stare de nemulțumire continuă.

Și ce crezi? Într-o zi, mi-am spus: *Așa nu se mai poate! Trebuie să-mi revin! Trebuie să fac o schimbare, dacă vreau să-mi împlinesc visul de a deveni inginer.* Și am trecut la fapte. Am luat o foaie și un creion, mi-am făcut un program de lucru, mi-am planificat riguros temele, am început să învăț zi de zi și



mi-am făcut timp să recuperez ceea ce pierdusem prin delăsarea mea... Încet-încet, au început să se vadă rezultatele: luam note mai bune, profesorii mă felicitau, părinții erau mulțumiți de mine, eu, de asemenea.

Niciodată nu am mai făcut greșeala de a lăsa lucrurile de azi pe mâine. Acesta a fost mereu secretul succesului meu. Sper că ceea ce ți-am scris îți va fi de folos și vei reuși să depășești dificultățile.

Cu drag, al tău bunic iubitor

Lucrați împreună

- 1 Ce îl determină pe bunic să scrie această scrisoare nepotului?
- 2 La ce se referă povestea de viață a bunicului?
- 3 Credeți că cele spuse de bunic l-ar putea ajuta pe băiat? Motivați.
- 4 Ce strategii a folosit bunicul pentru a depăși dificultățile?



✓ Rețin

În procesul de învățare pot apărea dificultăți. Este nevoie să identifici factorii care le-au provocat și să găsești **strategii de depășire a dificultăților**. Printre acestea se numără o bună planificare a activității, alternarea timpului de lucru cu momentele de odihnă, acceptarea ajutorului celor din jur etc.

Lucrează individual

Dragă bunicule...

- 📍 Imaginează-ți că, după ce a citit scrisoarea, nepotul face schimbări semnificative în viața lui. După o lună de școală, îi scrie și el o scrisoare bunicului în care îi spune ce a făcut, ce rezultate a obținut și cum se simte. Scrie această scrisoare ca și cum tu ai fi Dan.

Comunic


Lucrați împreună Strategii de redresare

- 1 Citiți în grupe de câte patru-cinci elevi scrisorile pe care le-ați redactat anterior.
- 2 Notați pe un poster strategiile de depășire a dificultăților pe care le-a imaginat fiecare membru al grupei.
- 3 Afișați posterele în clasă.
- 4 Faceți turul galeriei, comparând răspunsurile grupelor și completând posterul vostru cu alte idei.



Reflectez

Lucrează individual

-  Imaginează-ți o întâmplare care să ilustreze învățătura proverbului alăturat. Scrie această poveste în jurnalul tău *Pașaport de călător*.

*Nu lăsa pe mâine
ce poți face azi!*

În familie

Întreabă-i pe membrii familiei tale ce strategii folosesc când se află în impas. Încercați să răspundeți împreună la întrebarea: *Ce putem învăța din eșecuri?*



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu scrisoarea pe care ai scris-o când te-ai pus în locul lui Dan și, dacă întâmpini probleme în învățare, recitește strategiile pe care le-ai imaginat.



Un pilot competent

Explorez

În prag de vacanță, Radu și Dinu învață. Mai precis: repetă. Și mai precis: repetă la zoologie. Cu pumnii la tâmpile, legănându-se pe picioarele dinainte ale scaunului, Radu citește cu glas tare:

— *Cămila este un animal vertebrat, mamifer, rume-gător...*

— Radule, treci peste astea, sunt amănunte, se roagă Dinu, pendulând pe celălalt scaun, dar pe picioarele dinapoi. La recapitulare, ne interesează lucrurile în mare. Ne-a spus și la școală: „Nu vă pierdeți în amănunte.”

— *Cămila trăiește în zonele calde, în deșerturile Africii, Asiei Centrale și Turkestan...*

— Amănunte, amănunte... Scurtează-o, frățioare, treci mai departe.

— *Cămila are două cocoșe...*

— Și patru picioare, și doi ochi, și o coadă, și... te rog, nu te mai opri la toate mărunțișurile. Vezi pe la sfârșit ce mai e.

Radu întoarce pagina. [...]

— *Balena... Balena este un mamifer vertebrat...*

[...]

— Ca și cămila. Nu te mai opri la toate chițibușurile. Unde vezi tu esențialul? Unde-i principalul?

— Păi, nu văd... nu e...

— Foarte bine, doar nu suntem la lecția de zi. Asta-i recapitulare: fără amănunte!...

E oare nevoie să adaugă că, în mai puțin de un ceas, s-a recapitulat întreaga zoologie?

Lucrați împreună

- 1 Ce părere aveți despre metoda de recapitulare folosită de Radu și Dinu?
- 2 Există vreo legătură între strategia lor de învățare și rezultat? Motivați.

Lucrează individual

Etapele învățării acasă

► Enunțurile de mai jos descriu pașii care ar trebui parcurși pentru o învățare eficientă. Aranjează-le în ordinea cea mai potrivită pentru o învățare temeinică, notându-le pe o fișă pe care să o adaugi în portofoliu. Adaugă și alți pași care te ajută pe tine când înveți.

- memorarea informației (formule, teoreme, clasificări etc.);
- rostirea cu voce tare a informațiilor;
- colaborarea cu cineva din familie sau cu un coleg care să-ți pună întrebări din ceea ce ai de învățat;
- completarea informațiilor și din alte surse în afară de manual și caiet de notițe;
- stabilirea informațiilor pe care îți propui să le înveți;



[...] Există însă un lucru principal și un amănunt pe care trebuie neapărat să vi le împărtășesc. Principalul este că lui Dinu i s-a dat o notă. Iar amănuntul? Că e nota trei!

(Mircea Sântimbreanu, *Un amănunt*, fragment)

- 3 Cum ar fi trebuit să procedeze pentru a obține o notă bună?
- 4 Credeți că este eficientă învățarea în echipă? De ce?
- 5 Notați patru-cinci factori care asigură o mai bună reținere a informației.



- estimarea timpului necesar pentru învățat;
- împărțirea materialului de învățat pe secvențe mici
- sublinierea noțiunilor importante;
- căutarea în dicționar a sensurilor cuvintelor necunoscute;
- realizarea unei schițe a lecției pe care vrei s-o înveți.

✓ Rețin

+ **Învățarea eficientă** depinde de o serie de **factori interni**, printre care se numără **memoria, atenția, puterea de concentrare, răbdarea, motivația**, dar și stabilirea unor pași pentru învățare și respectarea lor, revizuirea strategiilor de învățare în funcție de rezultatul obținut, abilitatea de a lucra în echipă etc.

🗣️ Comunic

Lucrați împreună

Organizarea unui proiect interdisciplinar

Formați grupe de cinci-șase elevi.
 Realizați un **proiect interdisciplinar**, cu prilejul *Zilei Internaționale a Pădurilor* (21 martie). Acesta trebuie să cuprindă două elemente: o machetă a unei păduri de foioase/conifere și o prezentare digitală. Proiectul trebuie să includă informații din cel puțin trei domenii de studiu dintre următoarele: geografie, biologie, fizică, limba și literatura română, educație muzicală, educație plastică, educație tehnologică, TIC). Timpul de lucru este de o săptămână.



- După formarea grupelor, parcurgeți următorii pași:
- 1 Stabiliți disciplinele pe care le veți aborda în cadrul proiectului.
 - 2 Dați un titlu sugestiv proiectului.

- 3 Notați activitățile pe care le veți întreprinde, în funcție de disciplinele selectate.
- 4 Repartizați sarcinile în cadrul grupului, ținând cont de domeniul la care fiecare se pricepe cel mai bine.
- 5 Individual, planificați pe zile activitățile care vă revin, ținând cont de programul personal.

! Reflectez

Lucrează individual

Autoevaluare de parcurs

La mijlocul săptămânii de lucru la proiect, fă o autoevaluare de parcurs, pornind de la întrebările:

- a Am realizat tot ceea ce mi-am propus până în acest moment?
- b La ce am întâmpinat dificultăți?
- c Ce idei de îmbunătățire a proiectului au apărut pe parcurs?
- d Ținând cont de dificultăți și de noile idei, ar fi potrivit să modific programul de lucru pentru următoarele zile?

👤 În familie

Vorbește-le celor din familie despre proiectul interdisciplinar de la școală. Roagă-i să-ți dea idei de îmbunătățire a acestuia.



📝 Portofoliul meu

AUTOEVALUARE

Portofoliul este o metodă foarte bună de învățare, cu condiția să fie complet, ordonat și îngrijit.

- 1 Pentru a vedea cât de eficient te folosești de această metodă de învățare, realizează o fișă de autoevaluare precum cea de mai jos. Verifică-ți, apoi, portofoliul și acordă-ți o steluță în dreptul fiecărui criteriu îndeplinit.

Criterii	
Portofoliul cuprinde toate fișele pe care mi-am propus să le realizez până în acest moment.	
Piese din portofoliu sunt realizate foarte îngrijit.	
Am realizat și un portofoliu digital.	
Revizuiesc portofoliul la anumite intervale de timp.	
Din când în când, îi prezint familiei portofoliul personal de învățare.	

- 2 Realizează o listă cu toate temele sugerate în lecțiile anterioare la secțiunea *Portofoliul meu* și bifează-le pe cele rezolvate.

Învățarea – un zbor fără turbulențe

Explorez



Lucrați împreună

- 1 Ce îi tulbură pe copiii de mai sus în activitatea de învățare?
- 2 Credeți că sunt dependenți de telefon? Care sunt semnele acestei dependențe?
- 3 Credeți că astfel de întreruperi influențează în vreun fel succesul școlar? Motivați.
- 4 Ce ar trebui să facă un elev pentru a se concentra asupra lecțiilor?

Lucrează individual

Colțul meu de studiu

- 1 Contextele prezentate mai jos sunt propice învățării? Motivează.
 - a Primesc mesaje pe grupurile de socializare.
 - b De câte ori aud că am primit o notificare nouă pe rețelele de socializare, îmi doresc să verific noutățile.
 - c Îmi place să-mi fac temele stând în pat, chiar dacă mai adorm uneori.
 - d Pe birou am mormane de cărți și caiete, dar eu mă descurc.
 - e Mi-am luat niște chipsuri de ronțăit în camera mea.
 - f În pat și pe jos sunt hainele de azi. De fapt, și cele de ieri.
 - g Temele nu mai sunt așa plictisitoare când ascult muzică la căști.
- 2 Modifică enunțurile de mai sus pentru a formula afirmații care să descrie condiții externe favorabile învățării.
Exemplu: Țin telefonul în altă încăpere, ca să nu fiu tentat/ă să verific mesajele.



✓ Rețin

Învățarea eficientă depinde și de o serie de **condiții** sau **factori externi** cum ar fi: ordine în cameră, o atmosferă plăcută, îndepărtarea mijloacelor de comunicare electronică și a oricăror lucruri care te-ar putea distra etc.

Comunic

Lucrați împreună

Dependența de telefonul mobil

➕ Pornind de la informațiile din textul de mai jos, faceți o listă cu cel puțin trei efecte nedorite ale dependenței de telefonul mobil. Discutați în ce măsură acestea împiedică succesul școlar și afectează calitatea vieții de zi cu zi.

Studiile atrag atenția că tot mai mulți copii din lumea întreagă dețin un telefon mobil cu acces la internet. La nivelul Uniunii Europene, 80% din copiii cu vârste între 12 și 13 ani sunt posesorii unui smartphone, între 10 și 11 ani – 71%, între 8 și 9 ani – 38%, iar între 6 și 7 ani – 12%. În opinia psihologilor, telefonul mobil a devenit un surogat al familiei și al prietenilor, iar lipsa de interacțiune directă poate avea efecte asupra vocabularului activ, fiind restrânsă astfel capacitatea de comunicare verbală, nonverbală și paraverbală. *Cu orice oră în plus cu telefonul în mână, sistemul nervos se acomodează perfect la lumea artificial creată, o lume în care, printr-o simplă atingere de ecran, copiii pot schimba diverse elemente după bunul lor plac. Toate acestea conduc în timp la lipsă de răbdare, la diminuarea capacității de ascultare și analiză, a capacității de a ține cont de reguli, iar puterea de concentrare este profund afectată*, explică specialistul în psihologia copilului și adolescentului. [...]



Există cel puțin patru impedimente frecvent întâlnite la copiii dependenți de telefonul mobil, anume: limitarea creativității, apariția insomniei și a obezității infantile, precum și distrugerea relației copil-părinte. Gălăgia lumii tastate pe telefon e tentantă, dar este un factor perturbator pentru copil, care îl ține treaz până la ore târzii. Când sunt pe punctul de a adormi, primesc o notificare, iar sinapsele sunt puse din nou în funcțiune și apar în timp insomniile cronice. Potrivit observațiilor, copiii care se joacă în mod regulat pe aplicații au abilități motorii mai reduse în ceea ce privește finețea și exactitatea și nu dobândesc abilitățile de bază pe care le pot experimenta prin alte jocuri tradiționale, cum ar fi jocul cu plastilină.

(Elena Marinescu, *Dependența de telefon poate ruina copilăria*, romanialibera.ro)

! Reflectez

Lucrează individual

Randamentul optim

- 1 Realizează un poster sau un infografic în care să reprezinți, în imagini și texte scurte, condițiile învățării eficiente.
- 2 Încearcă să-ți faci temele la biblioteca școlii sau la biblioteca publică o zi pe săptămână. Compară eficiența pe care o ai acasă cu cea pe care ai observat-o lucrând la bibliotecă. Unde simți că ai avut un randament mai bun?

Portofoliul meu

Notează în jurnalul tău *Pașaport de călător* câteva observații asupra felului în care a decurs ziua petrecută cu familia ta, în care v-ați propus să nu folosiți telefoanele mobile. Poți să răspunzi la câteva întrebări:

- Cum am reușit să stăm departe de telefoanele mobile?
- Ce am făcut în ziua aceea? Cum ne-am simțit?
- Ce alte idei ne-au venit despre cum să petrecem ziua fără telefon mobil săptămâna următoare?

În familie

Stabilește, împreună cu toți membrii familiei, să petreceți o zi pe săptămână fără telefoane mobile. Faceți o listă cu jocuri sau alte activități pe care să le faceți împreună.



Evaluare. Un zbor reușit

I Stabilește corectitudinea afirmațiilor de mai jos, bazându-te pe informațiile din această unitate.

1 Învățarea se realizează în contexte formale, nonformale și informale.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

2 Învățarea nonformală are loc într-un cadru organizat.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

3 Învățăm permanent acasă, pe stradă, la cinematograful, în parc etc.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

4 Când apar dificultăți în învățare, este nevoie să identificăm cauzele și să găsim strategii de depășire a lor.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

5 Învățarea depinde doar de motivație, atenție și alți factori interni.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

II Citește afirmațiile de mai jos, care se referă la activitatea ta pe parcursul ultimului modul de învățare. Alege cifra care arată nivelul tău de satisfacție în raport cu fiecare.

1 Mi-am stabilit obiective pentru a obține succesul școlar:

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

2 Mi-am autoevaluat progresul în învățare, folosind grafice sau alte metode de monitorizare și notând observațiile în portofoliu.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

3 Am completat și am verificat portofoliul personal de învățare.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

4 I-am implicat pe membrii familiei mele în activitățile de la secțiunea *În familie*.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

5 Am utilizat versiunea digitală a manualului.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

6 Caietele și fișele mele de lucru sunt organizate și îngrijite. Mă folosesc de culori pentru a marca titlurile și ideile importante.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

7 Încerc să stau departe de telefonul mobil când învăț sau fac teme.

Niciodată - 1

Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

8 Îmi planific învățarea când vreau să progrez la o disciplină de studiu.

Niciodată - 1

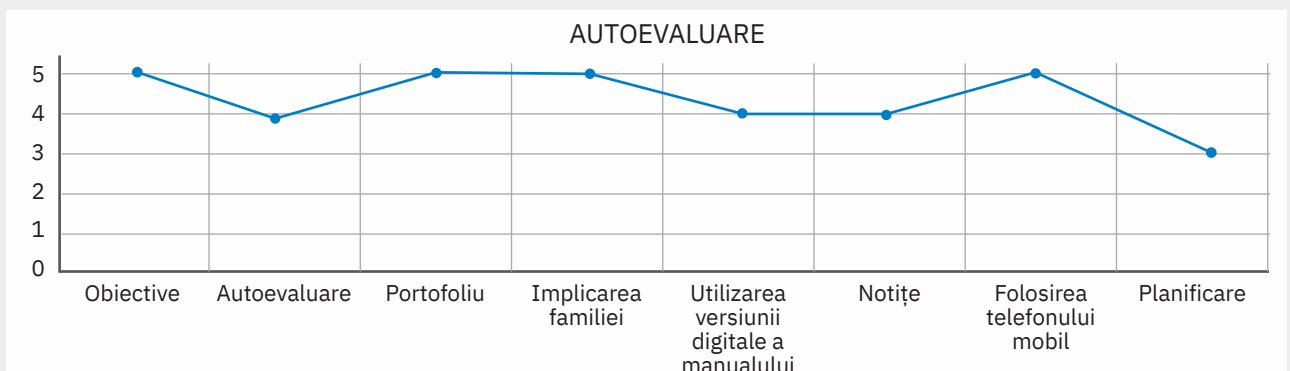
Doar o dată - 2

Rar - 3

Ocazional - 4

Frecvent - 5

III 1 Reprezintă, într-un grafic asemănător celui de mai jos, cifrele selectate la exercițiile de la punctul II.



2 Cât de mulțumit/ă ești de rezultatele autoevaluării de la exercițiile anterioare?

3 Pentru a înregistra progrese la școală sau într-o activitate extrașcolară, stabilește-ți trei obiective SMART pentru luna următoare.



U4

Managementul carierii

Pentru a crește, copacul are nevoie de timp, de grijă și de condiții prielnice. Imaginează-ți că viitorul este un copac pe care îl îngrijești zi de zi, ca să te bucuri mai târziu de măreția lui. Viitorul este în mâinile tale.



Trasee educaționale, ocupații și cariere

Caracteristicile unor ocupații, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații în anumite ocupații

Criterii de alegere a unei cariere: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul

Lecția 26	74	Ocupația – de la vlăstar, la arbore
Lecția 27	76	Semințe pentru un rod bun
Dezbateri	78	Sunt importante modelele de viață și de carieră?
Lecția 28	80	Ramuri puternice
Lecția 29	82	Un frunziș bogat
Lecția 30	84	De la rădăcină spre vârf
Lecția 31	86	Vremea culesului
Investigație	88	Carnavalul ocupațiilor
Evaluare	90	Culesul roadelor

Ocupația – de la vlăstar, la arbore

Explorez

Într-o casetă veche, pe raftul de sus al bibliotecii bunicilor, Dan a găsit mai multe foi îngălbenite de vreme: bilete, scrisori, dar și câteva povești cu tâlc. Cel mai tare l-a intrigat istorioara de mai jos, pentru că... îi lipsea sfârșitul.

O poveste din bătrâni spune că un copil a întâlnit odată un înțelept. Curios ca toți copiii, a vrut să afle de ce sunt atâtea feluri de arbori în lumea asta.

– Nu era mai simplu să existe un singur fel de copac? Unul singur, cu multe ramuri și pe fiecare să crească fructe diferite! Ba chiar se putea ca unele ramuri să nu facă fructe, ci doar să țină umbră!

Bătrânul înțelept s-a scărpinat în barbă și i-a răspuns:

– Dragul meu, poate că...



Lucrați împreună

- 1 Organizați-vă în grupe de câte patru elevi.
- 2 Discutați și imaginați împreună un posibil răspuns al înțeleptului. Un membru al grupei notează pe o coală A4 răspunsul pe care l-ați imaginat.
- 3 Afișați pe tablă răspunsurile tuturor grupelor, citiți-le și comparați-le.
- 4 Ce asemănări puteți stabili între varietatea arborilor și diversitatea ocupațiilor oamenilor?



Lucrează individual

- 1 Vlăstarul din imagine va deveni, în timp, un arbore. Scrie, pentru fiecare frunză a vlăstarului, un motiv pentru care societatea are nevoie de specialiști în numeroase domenii.
- 2 Indică trei acțiuni pe care trebuie să le întreprindă orice persoană care dorește să se specializeze într-o anumită ocupație.

Rețin

Traseul educațional se referă la evoluția elevilor în perioada școlară, mai exact la toate rezultatele, opțiunile, interacțiunile și schimbările specifice acestei perioade.

Rezultatele școlare reflectă efortul, motivația, atitudinea, talentul elevului etc.

Opțiunile oglindesc interesul special al elevului pentru un anumit profil de studiu.

Interacțiunile privesc ocupațiile elevului și domeniile cu care are contact în mediul familial, social sau școlar.

Schimbările sunt reglările de parcurs, care se petrec în funcție de aptitudinile pe care și le descoperă elevul, de oferta pe piața muncii, de aspirații etc.



Comunic

Lucrați în perechi

Valoarea stimei de sine

- 1 Se știe că, de la o vârstă fragedă, oamenii au nevoie de recunoașterea rolului și valorii lor, întâi în familie, apoi în colectivul școlar, iar mai târziu, în societate. Fiecare persoană reacționează pozitiv atunci când i se remarcă o calitate sau este laudată pentru ceea ce a realizat. Spune-i colegii tale/colegului tău de bancă o calitate pe care o admiri la ea/el. Amintește-i o situație în care a meritat laude pentru ceea ce a făcut.

2 Alege, dintre cele trei emoticoane alăturate, figura adecvată fiecăreia dintre situațiile de mai jos.



- Ai luat o notă bună la test și profesoara remarcă progresul pe care l-ai făcut.
- Ai făcut ordine în cameră, dar mama ta nu a remarcat acest lucru.
- Ai ajutat o vecină să ducă un colet greu și ea ți-a mulțumit călduros.
- Te-ai străduit să alegi un cadou special pentru cineva, dar nu ai văzut nicio satisfacție pe chipul persoanei respective.

Lucrați împreună

Să ne cunoaștem opțiunile

▶ Sunteți gata să faceți un pas înainte în alegerea carierei? Nu este o decizie ușoară, de aceea este important să vă informați și să vă asigurați că veți lua o hotărâre bazată pe informații clare.

Una dintre cele mai bune metode de informare este participarea la Târgul ofertelor educaționale, organizat anual în municipiul reședință de județ.

Ca să știți la ce să vă așteptați, vizionați reportajul despre ediția 2022 a Târgului de oferte educaționale din județul Vâlcea, la adresa https://www.youtube.com/watch?v=QxVB4cpgADk&ab_channel=Antena3Valcea.

3 Care dintre situațiile prezentate la exercițiul anterior contribuie la consolidarea stimei de sine? Motivați.

- 4 Pe o scară de la 1 la 10, în care 1 înseamnă *foarte puțin important*, iar 10 înseamnă *extrem de important*, spuneți cât de mult contează pentru voi următoarele situații, apoi discutați și motivați.
- să duci o acțiune la bun sfârșit;
 - să faci ceea ce îți place;
 - să fii laudat public;
 - să primești o recompensă materială;
 - să fii considerat/ă o persoană de încredere în colectiv;
 - să obții prestigiu social.



Alegerea liceului poate fi făcută explorând site-ul web al școlii respective.



Reflectez

Lucrează individual

- 1 Completează un grafic asemănător celui din imagine cu propriul traseu educațional (cel de până acum, dar și etapele viitoare).
- 2 Desenează cartea ta de vizită, așa cum îți imaginezi că va arăta la finalul traseului tău educațional.



În familie

Discută cu membrii familiei tale despre traseul lor educațional. Pune-le întrebări despre momentul în care au făcut alegerea ocupației, despre motivele care le-au ghidat opțiunea, despre oamenii care i-au influențat sau ajutat.

Află care sunt satisfacțiile lor la serviciu și care este importanța socială a muncii lor.

Întreabă-i ce schimbări ar face dacă ar fi din nou la vârsta ta. Spune-le, de asemenea, despre ocupația pentru care ai optat azi la școală și despre traseul



ocupațional pe care ți l-ai schițat, pentru a le afla părerea.

Notează în jurnalul tău *Pașaport de călător* ideile și concluziile la care ați ajuns.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu graficul, cartea de vizită și concluziile discuției cu familia ta. S-ar putea să te ajute în viitor.



Semințe pentru un rod bun

Explorez

Ocupația este activitatea pe care o desfășoară cineva la un loc de muncă și în urma căreia obține un venit. Ocupația unei persoane este utilă pentru sine și pentru semenii săi.

Cariera este traseul locurilor de muncă, al experiențelor profesionale și al funcțiilor ocupate de o persoană de-a lungul vieții. Cariera presupune planificare și reflectă experiența profesională, atitudinea și comportamentul cuiva în domeniul în care lucrează, dar și schimbările de preferințe și interese de-a lungul vieții.



Lucrați în perechi

- 1 Citiți explicațiile despre ocupație și carieră. Discutați despre asemănările și deosebirile dintre ele.
- 2 Trebuie să știți că, mai demult, se considera că o carieră au numai persoanele cu o activitate foarte importantă sau care sunt foarte cunoscute pentru domeniul în care activează (de exemplu, savanți, sportivi, politicieni, actori). În zilele noastre, se consideră că orice persoană care acționează constant și temeinic pentru a se educa și a se afirma pe plan profesional și social are o carieră. De ce credeți că s-a schimbat înțelesul pe care îl dăm carierei?

Lucrează individual

- 3 La lecția anterioară, ai vizionat reportajul despre Târgul de oferte educaționale din județul Vâlcea și ai explorat site-ul web al unui liceu. În ambele, apar o serie de noțiuni care îți sunt mai mult sau mai puțin cunoscute: filieră, profil, specializare și calificare.

Pentru a putea rezolva sarcinile de lucru care urmează, clarifică-ți termenii citind rubrica *Rețin* de mai jos.

Rețin

- Managementul carierei** reprezintă procesul prin care o persoană își direcționează potențialul spre realizarea dorințelor și obiectivelor stabilite pe termen lung.

Pentru gestionarea carierei, este necesară o bună cunoaștere de sine. Astfel, vom ști cum să obținem avantaje și să diminuăm dezavantajele.

Filiera denumește direcția cea mai generală de pregătire. Există trei filiere: teoretică, tehnologică și vocațională.

Profilul este subdiviziunea filierei. Filiera teoretică se împarte în două profiluri: real și uman. Filiera tehnologică are diverse profiluri: tehnic, servicii, resurse naturale și protecția mediului. Filiera vocațională propune profil militar, teologic, sportiv, artistic și pedagogic.

Specializarea și **calificarea** se obțin prin atestate și diplome care confirmă cunoștințele pentru o anumită meserie.

Comunic

Cei cinci copii din imagine au ales tricouri a căror culoare are litera inițială a prenumelui lor: Patric, Gabi, Adi, Rita și Vera.

- 1 Împărțiți clasa în cinci grupe. Fiecare grupă va purta numele unuia dintre copii și va alege una dintre următoarele ocupații: *medic veterinar, electrician, actor, avocat, profesor de sport*.



- 2 Completați, pe un poster, tabelul de mai jos, pentru a ajuta fiecare copil să-și stabilească traseul educațional începând cu clasa a VI-a. Folosiți cunoștințele dobândite despre filieră, profil, specializare, calificare.

Numele	Ocupația	Opțiunea pentru studii viitoare	Acțiuni de întreprins	Oameni care pot ajuta sau inspira
Patric				
Gabi				
Adi				
Rita				
Vera				

- 3 Afișați posterele. Faceți turul galeriei și discutați despre traseele educaționale propuse. Completați-le, dacă este necesar.

Lucrați împreună

Creativitate și sustenabilitate

- 1 La un post de televiziune, la emisiunea de știri, a fost prezentat un reportaj despre sustenabilitate, ilustrat prin următorul caz.

Trei pensionare dintr-un sat din județul Cluj au decis să îndeplinească pasiunea cu profitul și cu protecția mediului. Astfel, au luat lecții de țesut la război de la o femeie foarte pricepută în acest meșteșug. Apoi, au început să confecționeze covoare din blugi vechi, care altfel ar fi ajuns deșeuri nefolosite și dăunătoare mediului. Acum, covoarele lor se vând în Olanda, în Danemarca, în Belgia și chiar în Statele Unite ale Americii. Discutați despre relația dintre ocupație și carieră, pornind de la cazul prezentat. Considerați că cele trei pensionare au reușit să transforme ocupația în carieră?



- 2 Fiecare elev scrie, pe un bilet, o calitate sau o condiție necesară unui bun management al carierei. Puneți toate biletele într-o cutie. Doi elevi vor grupa calitățile și condițiile indicate de colegii lor și le vor ordona, scriindu-le pe tablă, de la cea mai frecvent numită, la cea mai rar amintită.

! Reflectez

Lucrează individual

Parola mea pentru succes

- 1 Selectează, din lista de pe tablă, patru până la șase calități pe care le consideri absolut necesare în managementul carierei tale.
- 2 Alcătuieste, din inițialele calităților sau din grupuri de litere conținute de acestea, parola ta secretă, pe care să ți-o amintești de fiecare dată când îți planifici viitorul. De exemplu, Aron a ales următoarele



calități: *perseverență, ambiție, studiu și echilibru*. Parola pe care și-a creat-o este: PERASTE.

👤 În familie

Discută cu membrii familiei tale despre calitățile pe care le-ai considerat necesare managementului carierei tale. Vorbește-le despre filiera, profilul și specializarea pe care intenționezi să le urmezi la liceu. Roagă-i să te sprijine cu sfaturi dobândite din experiența lor de viață.

✍️ Portofoliul meu

Realizează un colaj pe tema *Drumul carierei mele*. Păstrează-l în portofoliu, ca dovadă a opțiunilor tale din acest moment, pentru a-l putea compara – peste ani – cu ceea ce ai îndeplinit.

Sunt importante modelele de viață și de carieră?

În viața fiecărui om există cel puțin o persoană pe care o admirăm. Începem prin a admira actori, cântăreți, sportivi, apoi câștigăm experiență și pornim în căutare de modele și de mentori care să ne inspire. Este vorba despre oameni care au reușit în viață, despre persoane care ne-au impresionat prin acte de curaj sau prin spirit de sacrificiu și – de ce nu? – despre cei care ne dau energie, încredere și sentimente pozitive.

Modelele de succes sunt printre noi. Întâlnirea cu personalități din localitate poate fi un impuls în construcția carierei personale. Ce avem de făcut? Să lansăm invitațiile și să organizăm întâlnirea!



I PREGĂTIREA ÎNTÂLNIRII

- 1 Documentați-vă cu privire la personalitățile de succes din localitatea voastră sau din zona apropiată.
- 2 Decideți împreună personalitățile pe care ați dori să le cunoașteți. Ideal este să vă limitați la doi-trei invitați, pentru a le oferi timp suficient de dialog cu voi.

Dacă aveți mai multe opțiuni, puteți recurge la următoarea soluție:

- înscrieți pe un poster toate numele personalităților pe care le aveți în vedere;
- deschideți o listă de înscriere pentru „avocați”, adică elevi care susțin întâlnirea cu o anumită personalitate locală;
- acordați fiecărui „avocat” 3 minute în care să vă convingă;
- alcătuiți un Top 10 personalități locale și afișați-l în clasă;
- votați pentru a definitiva lista invitaților.



- 3 Redactați textul invitației, precizând: ce grup reprezentați, ce intenții aveți, care este scopul întâlnirii pe care o propuneți, de ce l-ați ales pe invitatul căruia vă adresați etc.
- 4 Oferiți variante ale datei de organizare, dar fiți flexibili, încercând să țineți cont de programul persoanelor pe care le invitați.
- 5 Ați primit un răspuns afirmativ? Atunci:

- distribuiți sarcinile (moderator, responsabil cu aranjarea sălii, comitetul de primire, responsabil cu invitarea unor persoane din școală, fotograf, purtător de cuvânt etc.);
- ocupați-vă de protocol (este elegant și necesar ca, pe masa invitatului, să existe o sticlă cu apă și un pahar);
- discutați despre ținuta vestimentară din ziua respectivă

(orice eveniment public are anumite rigori) și despre regulile de comportament specifice unei astfel de întâlniri.

II DESFĂȘURAREA ÎNTÂLNIRII

- 1 Asigurați condiții favorabile întâlnirii.
- 2 Moderatorul prezintă oaspeții și anunță scenariul mesei rotunde, rugând invitații să vorbească despre formarea lor personală:
 - anii de școală;
 - abilitățile și aptitudinile pe care și le-au descoperit;
 - modul în care și-au cultivat pasiunile;
 - comportamentele pe care le-au învățat;
 - rolul educației școlare în cariera pe care au urmat-o;
 - satisfacția profesională;
 - prestigiul social etc.
 Este preferabil să lăsați la latitudinea vorbitorilor ordinea în care vor lua cuvântul.
- 3 Puneți întrebări interesante.
- 4 Cereți sfaturi.
- 5 Nu uitați să le mulțumiți pentru onoarea de a vă fi acceptat invitația și pentru disponibilitatea de a vă fi împărtășit din experiența lor.

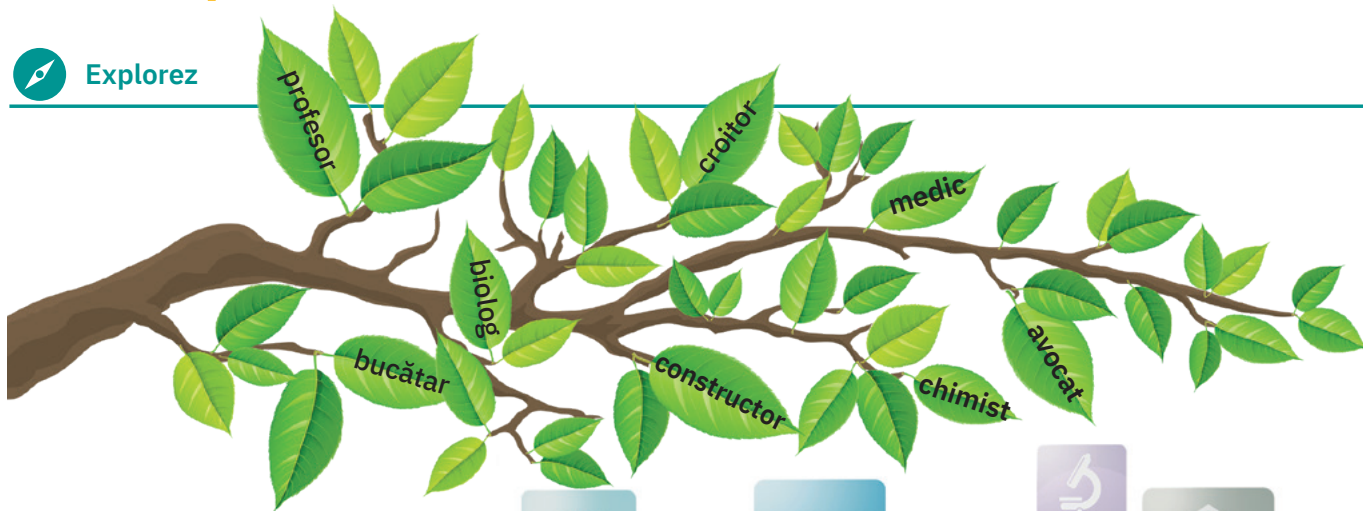


III FINALIZAREA ACȚIUNII

Discutați între voi despre masa rotundă și despre impactul ei asupra colectivului clasei. Alcătuiți un material (articol pentru revista școlii, colaj de fotografii, jurnal de impresii etc.), pe care să îl faceți cunoscut colegilor din alte clase, familiei, altor membri ai comunității. Trimiteți materialul și oaspeților voștri. Se vor bucura primind acest semn de mulțumire.



Ramuri puternice



Clasificarea ocupațiilor în România este realizată de Ministerul Muncii și Solidarității Sociale, pe baza unui sistem standardizat de clasificări și ținând cont de specificul economiei românești. La anumite intervale de timp, clasificarea suferă modificări, pentru a oglindi schimbările din societate și de pe piața muncii. În funcție de numeroase criterii, ocupațiile sunt distribuite în zece grupe majore.



Grupa majoră	Ocupații specifice
legiuitori, înalți funcționari și conducători	judecător, ministru etc.
specialiști (cu ocupații intelectuale și științifice)	fizician, biolog, medic etc.
tehnicieni	laborant, operator etc.
funcționari	contabil, administrator etc.
lucrători, operatori în comerț	vânzător, distribuitor etc.
muncitori în agricultură și pescuit	îngrijitor de animale, mecanizator etc.
muncitori și meseriași	barcagiu, pantofar etc.
operatori pe instalații, mașini și asamblori de mașini, echipamente și alte produse	macaragiu, sudor etc.
muncitori necalificați	
forțele armate	



Clasificarea ocupațiilor este operația de grupare și sistematizare a funcțiilor, profesiilor și meseriilor populației active.

Lucrați împreună

- 1 Completați tabelul cu alte ocupații specifice fiecărei grupe majore.
- 2 Încadrați, în grupa corespunzătoare, următoarele ocupații: *bucătar, arheolog, genetician, polițist, infirmier*.

- 3 Găsiți, în coloana ocupațiilor specifice, două substantive care se folosesc cu ambele forme de gen (masculin și feminin) și două care nu au formă de feminin. Discutați despre factorii care au condus la această situație în limba română. Verificați cu ajutorul DEX sau DOOM3 corectitudinea alegerilor voastre.

Comunic

Lucreți în perechi

- 1 Discutați despre ocupația părinților voștri, referindu-vă la locul unde lucrează, ce lucrează, ce condiții de muncă au, care este rezultatul muncii lor etc.
- 2 Unele ocupații sunt mai frecvente și mai cunoscute, altele sunt mai rare. Răspundeți, alternativ, la întrebarea *Cu ce se ocupă ...?* Căutați răspunsuri în DEX.



! Reflectez

Transcrie pe o foaie fișa de mai jos și notează trei informații pe care le-ai reținut din această lecție și trei aspecte pe care îți propui să le ai în vedere pentru alegerea ocupației tale în viitor.

Ce am învățat?	Ce îmi propun?

În familie

Discută cu membrii familiei tale despre responsabilitățile pe care le au la locul lor de muncă.



3 Jucăm MIMA!

Desigur, cunoașteți regulile jocului!

Timp de zece minute, mimați diverse ocupații, stabilind o limită de timp pentru fiecare cuvânt mimat. Câștigă echipa care reușește să ghicească cele mai multe ocupații.



Portofoliul meu

Începe să realizezi fișa ocupației tale viitoare, prin încadrarea ei în grupa majoră din care face parte. O vei completa, pe măsură ce dobândești mai multe informații. O poți însoți cu un desen în care să reprezinti un element care simbolizează ocupația ta viitoare.

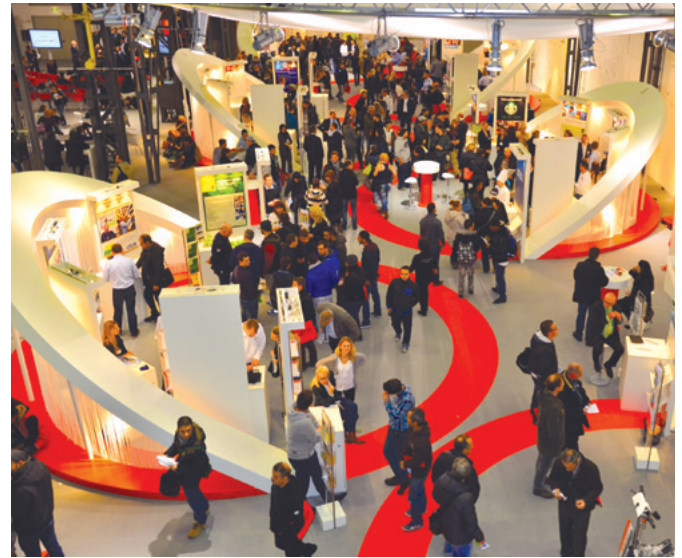
Un frunziș bogat

Explorez

La *Târgul internațional al ocupațiilor* au participat peste o sută de firme din diverse domenii. Pe durata a trei zile, vizitatorii au avut ocazia să se familiarizeze cu variate instrumente și echipamente de lucru, expuse în standuri special amenajate. Mai mult, reprezentantul fiecărei firme a oferit informații oricărui doritor despre condițiile de lucru și despre responsabilitățile fiecărei ocupații.

În ciuda organizării impecabile a târgului, un incident bizar a tulburat ordinea. În dimineața celei de a doua zile, organizatorii s-au prezentat la standuri cu o jumătate de oră înaintea deschiderii pavilionului expozițional, pentru a fi pregătiți de primirea publicului. Spre mirarea și nedumerirea lor, standurile pe care le lăsaseră în perfectă ordine cu o seară înainte erau acum în dezordine, multe dintre obiecte schimbându-și poziția. Au presupus, desigur, o intrare prin efracție a unui răufăcător. Au remediat situația și nu au mai dat importanță incidentului, mai ales că nu s-a sesizat lipsa niciunui obiect.

Totuși, trimisul ziarului nostru la fața locului nu s-a mulțumit cu această explicație, ci a investigat incidentul. Ceea ce a aflat (din surse pe care nu le vom divulga) depășește orice imaginație! Se pare că, plictisindu-se în singurătatea nopții, instrumentele, uneltele și diverse obiecte din echipamente și-au



organizat... propria vizită. Au coborât de pe rafturi, s-au plimbat pe la diverse standuri, au discutat și au schimbat impresii. Sursa declară că unele dialoguri au degenerat în ceartă, de obicei pe tema superiorității, respectiv inferiorității unora. Așadar, din orgoliu. Astfel se explică faptul că, stăpânite de nervozitate, unele obiecte nu și-au reluat locul stabilit.

(extras din ziarul
*Târgului internațional
al ocupațiilor*)



Lucrați în perechi

1 Fiecare elev își alege unul dintre obiectele de mai jos. Imaginați un dialog de șase-opt replici între cele două obiecte, presupunând că fiecare își susține utilitatea mai mare în fața celuilalt.



Rețin

Instrumentul este obiectul adecvat sau ustensila folosită la efectuarea unei operații. Un exemplu este instrumentarul necesar pentru realizarea unor operații chirurgicale.

Unealta este piesa, ansamblul de piese sau dispozitivul acționat manual sau de un mecanism care servește pentru a efectua o operație tehnică de prelucrare mecanică, de montare, manevrare etc.

Echipamentul de lucru este ansamblul obiectelor (instrumente, unelte, dispozitive, piese de vestimentație) care deservește executarea unei munci, într-o ocupație specifică.

Lucrați împreună

2 Se poate vorbi despre superioritatea sau inferioritatea unui obiect? Prezentați trei concluzii la care ați ajuns în urma dialogului desfășurat în perechi.

Lucrează individual

3 Fiecare ocupație are specificul ei. Precizează, pentru fiecare dintre ocupațiile de mai jos, următoarele aspecte specifice: **responsabilități, condiții de lucru, instrumente, echipament necesar.**



Comunic

Lucrați împreună

▶ Citiți, pe rând, ce ați scris pentru fiecare ocupație de la exercițiul 3. Completați cu informații noi oferite de colegi. Discutați despre aspectele neclare și lămuriți-le.

! Reflectez

Lucrează individual

Alege-ți și tu o posibilă ocupație viitoare și enumerează aspectele specifice, ca în exercițiul 3.



În familie

Discută cu membrii familiei tale și găsiți împreună o persoană din anturajul vostru sau o personalitate care practică ocupația pe care ți-ai ales-o. Cere-le părinților tăi sfaturi despre cum ai putea aborda persoana respectivă sau cum te-ai putea informa despre activitatea personalității la care v-ați gândit.

Portofoliul meu

Elaborează întrebări pentru un interviu cu personalitatea a cărei ocupație ți-a stârnit interesul. Ia legătura cu această persoană, roag-o să-ți acorde interviul și transcrie răspunsurile obținute. Publică interviul pe site-ul clasei sau în revista școlii.



De la rădăcină spre vârf

Explorez

Lucrați împreună

Priviți imaginile de mai jos și discutați pornind de la întrebările următoare:



- Ce meserii au persoanele din cele trei imagini?
- Unde se desfășoară fiecare dintre ele? (În interior, în exterior, și în interior, și în exterior)
- Pentru care dintre aceste meserii credeți că ar fi potrivit un salariu mai mare? Din ce motiv?

Rețin

- ⊕ Ocupațiile se deosebesc între ele și în funcție de **condițiile generale de lucru**. Acestea se referă, în principal, la:
- spațiul în care se desfășoară activitatea.

- durata zilnică a muncii depuse.
- gradul de solicitare fizică și psihică.
- poziția în ierarhie la locul de muncă.
- salarizare.

Comunic

Lucrați împreună

- Numiți ocupații care se desfășoară preponderent:
 - în aer liber
 - în spațiu închis
 - atât în aer liber, cât și în spațiu închis
- Durata zilnică a muncii depuse variază de la o ocupație la alta. În privința aceasta, legea muncii prevede:
 - Majoritatea ocupațiilor au durată de 8 ore pe zi.
 - Minerii lucrează în subteran 4-6 ore pe zi.
 - Anumite ocupații se desfășoară în program de 12 ore pe zi, urmate de 24 de ore de repaus.
 - În cazul tinerilor în vârstă de până la 18 ani, durată timpul de muncă este de maximum 6 ore pe zi și de 30 de ore pe săptămână.
 - Fiecare angajat are dreptul la un concediu de odihnă anual.

Discutați despre motivele pentru care legea reglementează diferit durată timpul de muncă și de odihnă.



- 3 Numiți ocupații:
- a cu grad mare de solicitare fizică;
 - b cu grad mare de solicitare psihică.
- 4 Indicați două reguli pe care le considerați necesare pentru o relație armonioasă între angajați, la locul de muncă.

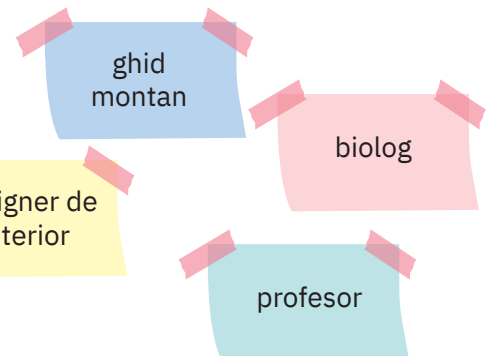


- 5 Există un salariu minim brut pe țară garantat, la care se pot adăuga indemnizații, sporuri, prime etc. De ce considerați că este necesară garantarea unui salariu minim? Imaginați-vă situația în care nu ar fi garantat prin lege. Ce s-ar putea întâmpla?
- 6 Legea prevede ca fiecare angajat să fie instruit în domeniul protecției, securității și sănătății în muncă. Astfel se diminuează sau se elimină pericolul la care s-ar expune cel care desfășoară activitatea, dar și pericolul la care i-ar expune pe cei din jur. În urma instruirii, angajatul semnează o fișă de protecție a muncii. Menționează câte două reguli de protecție pe care trebuie să le respecte o persoană pentru fiecare ocupație indicată mai jos. Fă schimb de caiet cu colega ta/colegul tău de bancă și discutați despre importanța regulilor indicate.



Medic **Electrician** **Arheolog**

- 7 Organizați-vă în grupe de câte patru. Notați pe niște bilete câte o ocupație dintre cele alăturate și trageți la sorți un bilet. Prezentați-le colegilor ocupația, folosind setul de întrebări de mai jos:
- Cu ce se ocupă?
 - Care sunt îndatoririle ocupației?
 - Unde se desfășoară activitatea?
 - În ce condiții se desfășoară activitatea?
 - Ce instrumente/echipament folosește?



Evaluați fiecare răspuns, acordând câte o stea pentru fiecare răspuns detaliat.

! Reflectez

Lucrează individual

Pe o fișă, notează ca titlu numele ocupației pe care intenționezi să o alegi în viitor. Răspunde la întrebările de la exercițiul 7, apoi evaluează fiecare condiție, acordând puncte de la 5 la 1, în care 5 înseamnă foarte convenabil, iar 1 înseamnă foarte puțin convenabil.

Poți face un tabel precum cel de mai jos.

Întrebări	Răspunsuri	Evaluare

În familie

Împreună cu membrii familiei tale, învățați cum se exprimă ocupația fiecăruia folosind limbajul semnelor. Pentru aceasta, accesați dicționarul online de limbaj mimico-gestual <https://dimg.ro/dictionar/>.



Portofoliul meu

Completează fișa ocupației tale, pe care ai început-o la lecția *Ramuri puternice*, cu tabelul realizat mai sus, la exercițiul de la momentul *Reflectez*. Caută și adaugă informații despre gradul de solicitare și despre salarizare.

Vremea culesului



Explorez



În Unitatea 1, ai parcurs un traseu interesant al cunoașterii de sine: ai identificat valori morale și culturale care te ghidează în viață, ți-ai stabilit interesele și preferințele, ai descoperit ce abilități și ce aptitudini ai.

Lucrează individual

Desenează, pe o foaie, conturul palmei tale. Notează, pe fiecare deget, o calitate personală. Pe palmă, scrie ocupația pe care dorești să o ai în viitor. În zona încheieturii mâinii, notează o posibilă piedică în calea atingerii obiectivului tău.



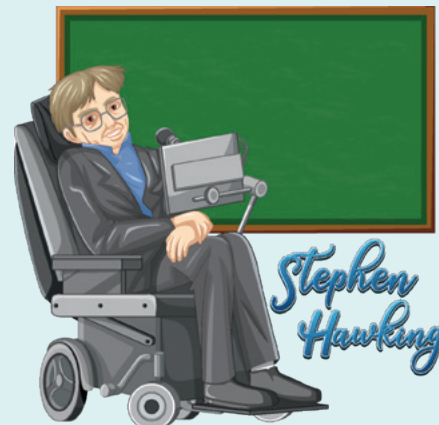
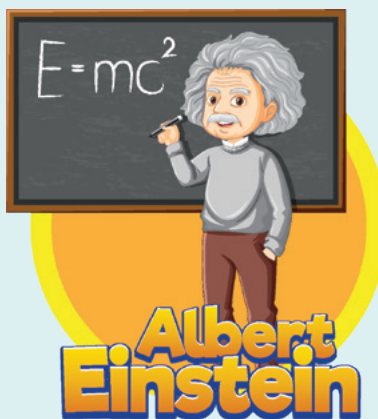
✓ Rețin

⊕ **Calitățile personale** reprezintă setul de trăsături, abilități și aptitudini care te caracterizează.

Contraindicațiile sunt impedimente care pot sta în calea unor realizări. Contraindicațiile pot fi de ordin fizic, de ordin psihic, emoțional sau mixte.

Știi că ...

...doi mari fizicieni, Albert Einstein și Stephen Hawking, au întâmpinat dificultăți în drumul lor spre celebritate? Primul a fost un elev cu performanțe școlare mediocre, dar a dezvoltat o metodă de autodidact, care i-a permis să exceleze în domeniul său de interes. Al doilea s-a confruntat de timpuriu cu o boală neurologică progresivă și incurabilă; la 21 de ani, pronosticul a fost că mai avea de trăit doar doi ani. Cu toate acestea, a contrazis previziunile și a dezvoltat o carieră impresionantă, decedând la 76 de ani.



Lucați în perechi

- 1 Cutați și alte informații despre cei doi fizicieni și discutați despre cele două cazuri. Numiți impedimentele cu care s-au confruntat. Identificați trei calități care i-au ajutat pe cei doi fizicieni să învingă obstacolele.
- 2 Imaginați-vă că sunteți contemporani cu Albert Einstein, elev în clasa a VI-a, și că aveți acces la dosarul lui de orientare pentru carieră. Ce i-ați recomanda, ținând cont de informația pe care o aveți?

Comunic

- 1 În urma discuțiilor avute, considerați că interdicțiile și contraindicațiile sunt sinonime? Exprimați-vă opinia, cu argumente și exemple.



Evaluare colegială

Votați cel mai convingător discurs și acordați-i **Cupa învingătorului!**

- 2 În tabelul alăturat sunt enumerați o serie de factori care pot constitui contraindicații pentru anumite ocupații. Faceți tabelul în caiete și completați, în coloana liberă, ocupații pe care le considerați nepotrivite pentru fiecare contraindicație.
- 3 Realizați un organizator grafic, pe tablă sau pe un poster, cu diferite metode de a învinge obstacolele generate de contraindicații.

Contraindicația	Ocupația
alergii	
frică de sânge	
deficiențe de vedere	
rău de înălțime	
lipsă de rezistență	
irascibilitate	
deficiențe de auz	

Reflectez

Întoarce-te la fișa cu conturul mâinii tale. Revezi ce ai scris și adaugă, în afara conturului, două modalități prin care poți depăși piedica identificată.

În familie

Propune-i familiei tale vizionarea podcastului **Tibi Ușeriu, omul fără limite**. Este nevoie să planifici vizionarea, deoarece podcastul durează mai bine de două ore. Eventual, poți propune vizionarea în două părți.

Discutați despre performanțele sportivului, despre valorile personale care l-au făcut să își schimbe radical modul de viață, despre prestigiul social obținut, dar și despre contraindicațiile pe care le-ați sugera unei persoane care dorește să îi urmeze exemplul.



Portofoliul meu

Scie o pagină în jurnalul tău *Pașaport de călător*, în care să notezi impresiile pe care ți le-a produs vizionarea podcastului și în care să comentezi deviza lui Tibi Ușeriu: *Când nu mai poți, mai poți un pic.*



Investigație CARNIVALUL OCUPAȚIILOR



Realizați o activitate numită *Carnavalul ocupațiilor*, cu tema: *Ocupații vechi, ocupații actuale, ocupații ale viitorului*, la care să invitați profesori, membri ai familiei voastre, persoane apropiate vouă etc.

Nu uitați să cereți acordul direcțiunii înainte de a face invitațiile!

Pentru realizarea afișului, a programului și a diplomelor, puteți utiliza programul gratuit www.canva.com, unde veți găsi modele variate, gata făcute și ușor de adaptat.

PREGĂTIREA ACTIVITĂȚII

Gândiți-vă fiecare, din timp, la câte o profesie pe care ați vrea să o reprezentați la carnaval, pregătindu-vă o costumație adecvată.

- Formați grupe de 3-4 elevi și pregătiți o scenetă pe care să o jucați în fața invitaților.
- Desemnați colegii care vor prelua rolurile de prezentator, fotograf, responsabil de protocol etc.
- Stabiliți sarcini precise pentru juriu: ce aspecte vor evalua, ce premii vor da.
- Elaborați un program al întâlnirii și creați un afiș.
- Pregătiți diplome pentru câștigători și pentru invitați.
- Costumați-vă înainte de sosirea invitaților.



DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

A. Partea I • SPECTACOLUL

1 PREZENTAREA

Prezentatorul:

- Vorbește despre scopurile activității:
 - să aflăm lucruri noi despre profesii din experiența de viață a celor dragi, dar și din alte surse;
 - să indicăm cum ne-am documentat în legătură cu aceste profesii și să le prezentăm într-o manieră care să arate interesul și respectul față de aceste profesii.
- Propune selecția membrilor juriului dintre participanții invitați.
- Prezintă rolul juriului de a vota:
 - profesia cel mai bine reprezentată;
 - cea mai bună interpretare;
 - cea mai bună scenografie;
 - cea mai bună regie;
 - cel mai reușit costum;
 - cea mai omogenă echipă etc.



Fiecare elev va primi o diplomă care să evidențieze contribuția sa la spectacol.

- 2 SPECTACOLUL – Grupele își prezintă momentele în fața invitaților.
- 3 JURIZAREA – Juriul stabilește câștigătorii.
- 4 PREMIERA – Juriul înmânează diplomele.



B. Partea a II-a • CONFERINȚA

Prezentatorul roagă 3-4 invitați să vorbească pe scurt despre profesiile lor.

- 1 Pentru alcătuirea prezentării, pot avea în vedere următoarele aspecte:
 - profesia lui/ei;
 - locul de muncă;
 - condițiile specifice acestui loc de muncă;
 - responsabilități;
 - avantajele și dezavantajele profesiei etc.
- 2 Invitații pot fi rugați să compare ocupațiile noii generații cu ale lor.
- 3 De asemenea, pot fi rugați să menționeze două-trei profesii pe care le consideră de viitor.



C. Partea a III-a • ÎNCHEIEREA

Oferiți-le invitaților câte o diplomă prin care să le mulțumiți că au participat la acest carnaval inedit.

D. Partea a IV-a • EVALUAREA

Realizați un schimb de impresii despre utilitatea și reușita acestei întâlniri. Completați un poster cu impresii, pe care să-l afixați în clasă. Fotografați-l și afixați-l și pe site-ul clasei, împreună cu o prezentare a evenimentului și o selecție de fotografii. Puteți scrie și un articol pentru revista școlii.



Evaluare. Culesul roadelor

Pomul pe care l-ai îngrijit pe parcursul acestei unități a început să dea roade. Unele dintre fructe s-au copt deja și sunt gata de cules. Haide să vedem ce recoltă ai obținut!

Copiază fișa de mai jos, completează-o și păstrează-o în portofoliu. Discută cu profesorul tău pentru a verifica în ce măsură ai oferit răspunsuri corecte.



- 1 Alege, din enumerația de mai jos, trei factori determinanți pentru traseul educațional.

rezultatele școlare

culoarea ochilor

interesele

starea de spirit

interacțiunile

apartenența etnică

- 2 Notează trei modalități de a te informa cu privire la opțiunea ta pentru carieră.
- 3 Completează cartonașele cu intențiile tale actuale pentru traseul educațional pe care l-ai ales.



filiera



profilul



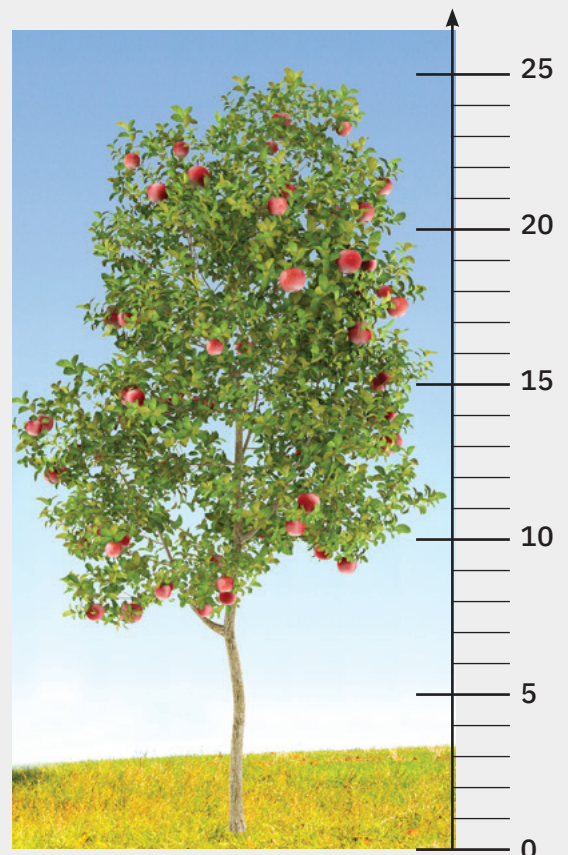
specializarea

- 4 Indică grupa majoră în care se încadrează următoarele ocupații: *psiholog, mecanic de locomotivă, croitor*.
- 5 Descrie, în 20-30 de cuvinte, cum îți imaginezi viitorul tău loc de muncă.
- 6 Precizează două responsabilități ale ocupației tale viitoare.
- 7 Indică două calități personale care te recomandă pentru viitoarea ocupație.
- 8 Numește o valoare morală/culturală care te ghidează în opțiunile tale pentru viitor.
- 9 Scrie un îndemn autoadresat care te mobilizează pentru îndeplinirea țăelurilor tale.
- 10 Copacul din imagine reprezintă traseul tău educațional. Înălțimea lui este de 2,5 metri. Fiecare liniuță reprezintă 10 centimetri.

Desenează un copac asemănător și grila de măsurare alăturată în *Jurnalul tău de călător*.

În dreptul fiecărei linii care marchează 10 centimetri, notează un lucru important pe care l-ai învățat anul acesta la orele de *Consiliere și dezvoltare personală*.

Colorează intervalul de 10 centimetri pentru fiecare aspect notat. Până la ce înălțime ai ajuns?



*Școala cea mai bună
e aceea în care înveți,
înainte de toate, a învăța.*
Nicolae Iorga

Anexe



Anexă	92	Fișa de evaluare finală a portofoliului
Anexă	93	Fișă de autoevaluare
Anexă	94	Fișă de feedback pentru lucrul în perechi
Anexă	95	Fișă de evaluare colegială
Indice	96	

Fișa de evaluare finală a portofoliului

Se apropie sfârșitul clasei a VI-a. Cu siguranță, simți că ai crescut și că ai mai multe cunoștințe și competențe decât aveai cu un an în urmă. Portofoliul tău este o oglindă a felului în care ai crescut, a deciziilor pe care le-ai luat, a modelelor care te-au ghidat și a multor aspecte personale care te definesc. Este un motiv de mândrie să-ți prezinți portofoliul în fața colegilor tăi, de aceea este preferabil să te pregătești cum se cuvine.

Pasul 1

Asigură-te că portofoliul tău este în ordine!

- Verifică materialele, adaugă etichete, înfoliază diplomele primite etc.
- Nu uita că unele materiale pot fi în format electronic!

Pasul 2

Autoevaluarea

- Copiază tabelul de mai jos și bifează măsura în care crezi că ai realizat fiecare componentă din prima coloană.

Componenta evaluată	Mediu	Mult	Foarte mult
Am respectat indicațiile rubricii <i>Portofoliul meu</i> din cadrul lecțiilor parcurse la clasă?			
Conține materiale interesante?			
Materialele au aspect estetic?			

Evaluarea colegială

- Solicită-i colegi/ colegului de bancă să răsfoiască portofoliul tău și să-ți ofere un feedback însoțit de sugestii. Le poți da curs sau nu, după cum consideri.

Evaluarea profesorului

- Prezintă-i profesorului piesele din portofoliu pe care le consideri mai reușite.
- Cere-i sprijinul în remedierea sau îmbunătățirea unor aspecte de care nu ești pe deplin mulțumit/mulțumită. Acționează în consecință!

Pasul 2

Gala portofoliilor

Iată câteva sugestii de organizare:

- 1 Aranjați băncile în forma literei **U**, pentru a permite deplasarea în clasă.
- 2 Expuneți fiecare portofoliu pe o bancă (eventual, în ordine alfabetică), permițând accesul la vizitarea lui.
- 3 Împărțiți-vă în două grupe; veți avea, pe rând, rol de gazdă, respectiv de vizitator. Astfel, fiecare portofoliu va fi văzut de toată lumea.
- 4 Oferiți feedback de fiecare dată, după regulile învățate.
- 5 Alocați timp pentru vizionarea unor secvențe din portofoliile electronice.
- 6 Felicități-vă pentru portofoliile realizate și urați-vă vacanță plăcută!



Fișă de autoevaluare

* Fișa de observare sistematică a activității și a comportamentului elevului poate fi utilizată la finalul oricărei lecții din manual.

1 Scrie în spațiul de mai jos o informație pe care ai reținut-o din această lecție.

.....

.....

.....


2 Scrie în spațiul de mai jos ce ți-a plăcut din această lecție.





.....

.....

3 Cât de mult ți-ar plăcea să mai participi la o lecție cu această temă? Răspunde, bifând una dintre cele trei căsuțe.

deloc 

nu știu 


foarte mult 


4 Cât de bine ai înțeles conținutul lecției de azi? Răspunde, bifând cercul corespunzător.


- Foarte bine, îl pot prezenta chiar și colegilor.
- Bine, deoarece am înțeles cum pot aplica informațiile.
- Aș mai avea nevoie de câteva explicații suplimentare.
- Am înțeles prea puțin din ceea ce s-a discutat azi.




5 Cum te-ai simțit pe parcursul acestei lecții? Răspunde, bifând una dintre cele patru căsuțe.









Fișă de feedback pentru lucrul în perechi

* Fișa de observare sistematică a activității și a comportamentului elevului poate fi utilizată la finalul oricărei lecții din manual.

- 1 Notează, în spațiul de mai jos, cel puțin o informație pe care ai aflat-o de la colegul tău în lecția de azi și care consideri că-ți este utilă și ție.



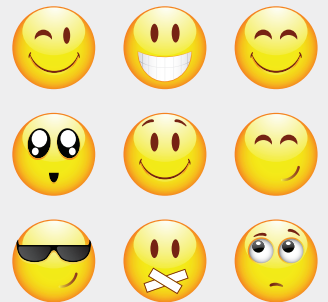
- 2 Scrie, în spațiul de mai jos, ce ți-a plăcut cel mai mult în activitatea colegului tău.



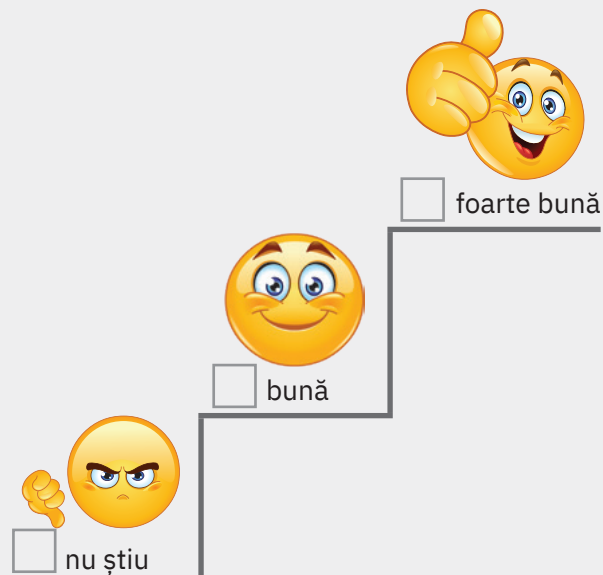
- 3 Scrie o recomandare/un mesaj pentru colegul tău, care să-i sporească performanța.



- 4 Cum te-ai simțit în timpul prezentării colegului tău/în timp ce acesta oferea răspunsul solicitat/rezolva sarcina de lucru?
Încercuiește emoticonul potrivit.



- 5 Pe ce treaptă a Scării de evaluare de mai jos ai plasa activitatea colegului tău în cadrul lecției de azi?



Fișă de evaluare colegială

** Fișa de observare sistematică a activității și a comportamentului elevului poate fi utilizată la finalul oricărei lecții din manual.*

Răspunsul tău la întrebări a fost ...

Calificativul acordat este ...

Implicarea ta în activitate a fost ...

Calificativul acordat este ...

Relaționarea ta cu colegii în timpul lecției a fost ...

Calificativul acordat este ...

Implicarea ta în activitate m-a făcut să mă simt ...

Calificativul acordat este ...

Consider performanța ta ca fiind, în ansamblu, ...

Calificativul acordat este ...

Mi-ar plăcea ca în lecțiile viitoare ...

Cel mai mult mi-a plăcut în activitatea ta ...

Calitățile care te pot ajuta să ai o implicare foarte bună în activități sunt ...

Ce am învățat eu de la tine ...

INDICE

Abilitate	p. 16	Învățare	p. 54
Activități extracurriculare/extrașcolare	p. 56	Învățare în contexte formale	p. 54
Aptitudine	p. 16	Învățare în contexte informale	p. 58
Atitudine	p. 11	Învățare în contexte nonformale	p. 56
Autocunoaștere	p. 15, p. 18	Management al carierei	p. 76
Autoevaluare	p. 64	Mesaj	p. 46
Calificare	p. 76	Migrant	p. 30
Calități personale	p. 86	Optimism	p. 22
Clasificarea ocupațiilor	p. 80	Planificarea învățării	p. 62
Comportamente	p. 38	Preferințe	p. 16
Comunicare nonverbală	p. 46	Profil	p. 76
Comunicare paraverbală	p. 46	Refugiat	p. 30
Comunicare verbală	p. 46	Specializare	p. 76
Condiții externe ale învățării	p. 71	Speranță	p. 22
Condiții generale de lucru	p. 84	Stare de bine	p. 20
Condiții interne ale învățării	p. 69	Stereotip	p. 30
Contraindicații	p. 86	Stil de viață sănătos și echilibrat	p. 32
Credințe	p. 18	Strategii de depășire a dificultăților	p. 66
Discriminare	p. 30	Traseu educațional	p. 74
Drepturi în mediul online	p. 49	Trăsături și caracteristici personale	p. 15
Echipament de lucru	p. 82	Unealtă	p. 82
Emigrant	p. 30	Valori	p. 18
Emoții	p. 38		
Etapele ale dezvoltării umane	p. 25		
Filiera	p. 76		
Gânduri	p. 38		
Imagine de sine	p. 15		
Imigrant	p. 30		
Instrument	p. 82		
Interese	p. 16		

