

Elena Cârstocea  
Monica H. Columban  
Dorina Kudor  
Lenuța Sfirlea



# Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a V-a



Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.

Acest manual școlar este realizat în conformitate cu *Programa școlară pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală*, aprobată prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 3393/28.02.2017.

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

Elena Cârstocea  
Monica H. Columban  
Dorina Kudor  
Lenuța Sfirlea



# Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a V-a



Acest manual școlar a fost aprobat de Ministerul Educației prin ordinul de ministru nr. 4065/16.06.2022.

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 2022-2023.

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. psih. Daniel David, rectorul Universității Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca

Prof. gr. didactic I, dr. Dorina Anca Talaș, Școala Gimnazială „Ioan Bob”, Cluj-Napoca

Redactor-șef: Roxana Jeler

Redactori: Florin Ioniță, Alina-Nicoleta Ioan

Corector: Theodor Zamfir

DTP: Mihaela Aramă, Ionuț Bănuță

Copertă: Anca Chiriță, Alexandru Daș

Activități digitale interactive și platformă e-learning: Learn Forward Ltd. Website: <https://learnfwd.com>

Înregistrare sunet și postprocesare: Grupul Editorial Art – Alexa Vangu, ML Sistem Consulting

Voce: Camelia Pintilie

Animații: Krogen Creative Studio, S.C. Film Experience S.R.L.-D, Alexandru Daș

Credite foto și video: Dreamstime

978-606-076-404-5

Pentru comenzi vă puteți adresa Departamentului Difuzare

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

Tel.: 021.796.73.83, 021.796.73.80

Fax: 021.369.31.99

[www.art-educational.ro](http://www.art-educational.ro)

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii Art Klett.

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

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

© Editura Art Klett, 2022



Călătorim împreună,  
Explorăm,  
Cunoaștem și ne cunoaștem,  
Deschidem ferestre  
Înspre noi și înspre ceilalți!

Îți dorim succes!  
*Autorii*



## Instrucțiuni de utilizare a manualului digital

Varianța digitală a manualului este similară cu cea tipărită, având în plus 75 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:



Butonul CUPRINS



Mod de afișare 2 pagini (tip carte)



Butonul ECRAN COMPLET



Mod de afișare pagină lată (pagină sub pagină)



Mod de afișare digital responsive



Mod de afișare comutare automată



Butonul NOTIȚE



Secțiunea AJUTOR



Navigare către pagina precedentă



Navigare către pagina următoare

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

Cele cinci dimensiuni sunt abordate în 32 de lecții distribuite în **patru unități tematiche** – *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat, 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 V-a.



Cele patru unități, cu titluri sugestive pentru conținutul abordat, cuprind lecții numerotate ascendent și în simbioză tematică. Se asigură astfel un traseu de învățare coerent, care ne dorim să provoace curiozitatea și interesul elevilor pentru o învățare cu sens, bazată pe achiziții 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.

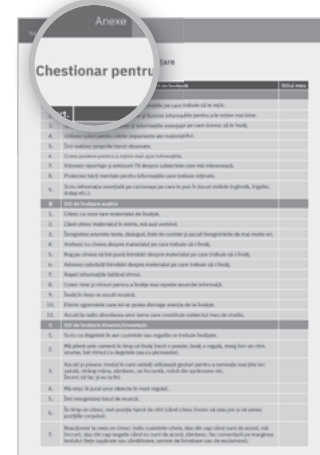
Activitățile propuse în aceste etape ale lecției vizează lucrul individual, în perechi și în grup, asigurându-se astfel un traseu de învățare care contribuie, în mod progresiv, atât la dezvoltarea autonomiei, cât și a cooperării în învățare.

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), *investigația*, *autoevaluarea*.

## 4 unități de învățare



## lecție de predare-învățare + proiect + investigație + evaluare + anexe



## în 6 pași didactici



### Reflectez

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.



### 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 a se desfășura atât la școală, cât și acasă.

|                                                                                  | Nr. pag.  | Lecții                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|
| <b>UNITATEA I</b><br>Autocunoaștere<br>și stil de viață sănătos<br>și echilibrat | <b>10</b> | L1: Cartea mea de vizită                                       |
|                                                                                  | <b>12</b> | L2: Cercul măiestriei                                          |
|                                                                                  | <b>14</b> | Proiect: Jurnalul clasei                                       |
|                                                                                  | <b>16</b> | L3: Un bagaj special                                           |
|                                                                                  | <b>18</b> | L4: Curcubeul din oglindă                                      |
|                                                                                  | <b>20</b> | L5: Întâlnirea cu mine                                         |
|                                                                                  | <b>22</b> | L6: Povestea vârstei mele                                      |
|                                                                                  | <b>24</b> | L7: Petalele sănătății                                         |
|                                                                                  | <b>26</b> | Proiect: Eu în mediul on-line                                  |
|                                                                                  | <b>28</b> | L8: Un traseu comun                                            |
|                                                                                  | <b>30</b> | L9: Experiențe                                                 |
|                                                                                  | <b>32</b> | L10: Stă în puterea mea!                                       |
|                                                                                  | <b>34</b> | L11: Ceasul interior                                           |
|                                                                                  | <b>36</b> | Evaluare: Pălării în jocul vieții                              |
| <b>UNITATEA II</b><br>Dezvoltare socio-emoțională                                | <b>38</b> | Proiect: Atelierul lui Moș Crăciun                             |
|                                                                                  | <b>40</b> | L12: Coduri descifrate (I)                                     |
|                                                                                  | <b>42</b> | L13: Coduri descifrate (II)                                    |
|                                                                                  | <b>44</b> | L14: Ferestrele realității                                     |
|                                                                                  | <b>46</b> | L15: La semafor                                                |
|                                                                                  | <b>48</b> | L16: Mulțumesc, părerea ta contează! (I)                       |
|                                                                                  | <b>50</b> | L17: Mulțumesc, părerea ta contează! (II)                      |
|                                                                                  | <b>52</b> | Evaluare: Drumul emoțiilor                                     |
| <b>UNITATEA III</b><br>Managementul învățării                                    | <b>54</b> | L18: Învățarea – o călătorie grea sau ușoară?                  |
|                                                                                  | <b>56</b> | L19: Învățarea – o călătorie pe trasee diferite                |
|                                                                                  | <b>58</b> | L20: Învățarea – o călătorie cu capcane?                       |
|                                                                                  | <b>60</b> | L21: Timpul – aliat sau inamic în călătorie?                   |
|                                                                                  | <b>62</b> | L22: Echipament de călătorie (I)                               |
|                                                                                  | <b>64</b> | L23: Echipament de călătorie (II)                              |
|                                                                                  | <b>66</b> | Investigație: Vizită la bibliotecă                             |
|                                                                                  | <b>68</b> | L24: Cu busola, spre steaua mea                                |
|                                                                                  | <b>70</b> | L25: În balanță, pentru echilibru                              |
|                                                                                  | <b>72</b> | L26: Un bagaj special (evaluarea intermediară a portofoliului) |
|                                                                                  | <b>74</b> | Evaluare: O călătorie reușită                                  |
| <b>UNITATEA IV</b><br>Managementul carierei                                      | <b>76</b> | L27: Oferta prezentului. Oferta viitorului                     |
|                                                                                  | <b>78</b> | L28: Galeria ocupațiilor                                       |
|                                                                                  | <b>80</b> | L29: Muncă și răsplată                                         |
|                                                                                  | <b>82</b> | L30: Cea mai frumoasă dintre lumile posibile                   |
|                                                                                  | <b>84</b> | L31: Astăzi, pentru mai târziu                                 |
|                                                                                  | <b>86</b> | L32: Viitorul se construiește azi                              |
|                                                                                  | <b>88</b> | Evaluare: Urcăm la bord                                        |
| <b>Anexe</b>                                                                     | <b>90</b> | Evaluarea finală a portofoliului                               |
|                                                                                  | <b>91</b> | Fișă de autoevaluare                                           |
|                                                                                  | <b>92</b> | Fișă de feedback pentru lucrul în perechi                      |

| Conținuturi din programă                                       | Competențe specifice asociate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Caracteristici și resurse personale                            | <b>1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat</b><br><b>1.1.</b> Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei<br><b>1.2.</b> Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine                                                                       |
| Abilități și aptitudini                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Portofoliul personal de învățare                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Valori, preferințe, interese                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Concept de sine global, concept de sine școlar                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Starea de sănătate și alimentația sănătoasă                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sănătatea persoanei și a mediului                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Caracteristici și resurse personale                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Strategii de prevenire a stresului                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ritmul biologic de activitate și odihnă                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Exprimarea emoțiilor                                           | <b>2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare</b><br><b>2.1.</b> Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți<br><b>2.2.</b> Acordarea feedbackului pozitiv în relația cu ceilalți                                                                                                                                      |
| Exprimarea emoțiilor                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Emoții diverse                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Emoții diverse                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Acordarea feedbackului pozitiv                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Acordarea feedbackului pozitiv                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Factori care facilitează/blochează învățarea                   | <b>3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare</b><br><b>3.1.</b> Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea<br><b>3.2.</b> Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare                                                                                       |
| Factori care facilitează/blochează învățarea                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Factori contextuali care facilitează/blochează învățarea       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Factori contextuali care facilitează/blochează învățarea       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Strategii de învățare                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Strategii de învățare                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Motivația învățării                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Optimum motivațional                                           | <b>4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și de carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații</b><br><b>4.1.</b> Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei<br><b>4.2.</b> Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate |
| Evaluarea intermediară a portofoliului                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ocupații și domenii de activitate                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ocupații și domenii de activitate                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Rolul educației în alegerea unei cariere                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Rolul educației în alegerea unei cariere                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>93</b> Fișă de feedback din partea profesorului             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>94</b> Chestionar pentru identificarea stilului de învățare |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>95</b> Grilă – Stilul de învățare. Gala portofoliilor       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |





# U1

„Copilul râde:  
Înțelepciunea și iubirea  
mea e jocul.”  
Lucian Blaga, *Trei fețe*

O lume întreagă ți se  
așterne la picioare și  
așteaptă să o cucerești.  
Care sunt „superputerile”  
tale ☺? Te invităm într-o  
călătorie frumoasă  
și surprinzătoare, pe  
parcursul căreia vei  
descoperi ce anume  
te face o ființă unică,  
specială și cum să te  
bucuri de darurile cu care  
ai fost înzestrat/ă.

# Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat



|           |    |                         |
|-----------|----|-------------------------|
| Lecția 1  | 10 | Cartea mea de vizită    |
| Lecția 2  | 12 | Cercul măiestriei       |
| Proiect   | 14 | Jurnalul clasei         |
| Lecția 3  | 16 | Un bagaj special        |
| Lecția 4  | 18 | Curcubeul din oglindă   |
| Lecția 5  | 20 | Întâlnirea cu mine      |
| Lecția 6  | 22 | Povestea vârstei mele   |
| Lecția 7  | 24 | Petalele sănătății      |
| Proiect   | 26 | Eu în mediul on-line    |
| Lecția 8  | 28 | Un traseu comun         |
| Lecția 9  | 30 | Experiențe              |
| Lecția 10 | 32 | Stă în puterea mea      |
| Lecția 11 | 34 | Ceasul interior         |
| Evaluare  | 36 | Pălării în jocul vieții |

## Cartea mea de vizită



### Explorez

Mă numesc Mihaela. Părinții îmi spun Ela, fratele meu mai mic mă strigă Ena, bunicii îmi zic Eli, iar colegii de clasă și cei din echipa de baschet m-au poreclit Micron, pentru că sunt foarte ordonată și arunc cu precizie mingea la coș. Adevse, bunicii mă alintă spunându-mi Suflețel.

Deși port atât de multe „nume”, eu mă regăsesc în toate. Cine sunt eu? Cred că răspunsul la această întrebare e lung cât o viață întreagă.

Deocamdată știu despre mine că sunt veselă, atât acasă, cât și între prietenii și colegii mei. Sunt curioasă, harnică și atentă la școală, bună și generoasă cu cei din jur. Am convingerea că viața e cel mai frumos dar pe care îl poți primi. Uneori pun prea multe întrebări și nu am răbdare să ascult răspunsurile...

(Despre mine, prezentarea unei eleve din clasa a V-a)



### Lucrați împreună

- 1 Câte nume are Mihaela? De ce credeți că este numită în mod diferit de către cei din jur?
- 2 Ce caracteristici personale are Mihaela? Există între acestea și unele care nu sunt pozitive?
- 3 Care este convingerea Mihaelei?

### ✓ Rețin

Caracteristicile se referă la însușirile tale specifice, care te diferențiază de ceilalți.

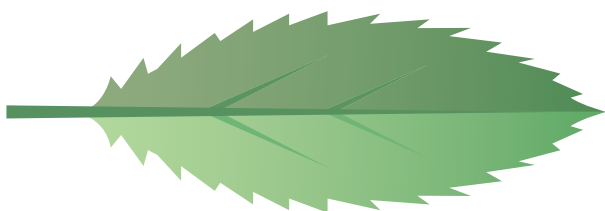
**Caracteristicile pozitive** sunt însușirile pe care le apreciezi la tine și la ceilalți (de exemplu: generozitatea, bunătatea, bunăvoința).

**Credințele** sunt certitudini, convingeri personale puternice pe care ți le formezi în legătură cu diferite aspecte ale vieții.

### Lucrează individual

#### Cartea mea de vizită

- 1 Desenează pe o coală de hârtie conturul mâinii tale și completează imaginea obținută astfel:
  - a în palmă scrie 2 – 3 nume cu care ți se adresează cei din jur;
  - b pe fiecare deget notează *Eu sunt ...*, completând propozițiile cu acele trăsături care crezi că te diferențiază de ceilalți.



- 2 Desenează o frunză, care va reprezenta „cartea ta de vizită”. Scrie în interiorul acesteia: prenumele tău, trei caracteristici personale pozitive, precum și convingerea ta cea mai importantă.



## Comunic

### Lucrați împreună

#### Eu și clasa mea

- 1 Așezați toate frunzele care cuprind caracteristicile și convingerile voastre pe ramurile unui copac desenat. Dați un titlu potrivit acestui colaj de cărți de vizită.
- 2 Identificați acele caracteristici pozitive care apar cel mai frecvent în „copacul clasei” și discutați despre asemănările dintre voi.
- 3 Alegeți trei caracteristici pozitive pe care le apreciați cel mai mult la o persoană. Argumentați-vă alegerea.



## Reflectez

### Lucrați împreună

#### Blazonul clasei noastre

Colectivul clasei din care faceți parte este asemenea unui copac, ale cărui rădăcini se hrănesc din însușirile voastre dominante. Gândiți-vă la caracteristicile pozitive care s-au repetat pe frunzele voastre și stabiliți care este „hrana” principală a clasei. Pornind de la aceasta, desenați apoi un blazon, pe care să-l așezați la baza „copacului clasei” și care să vă reprezinte.

*Blazonul* este un desen, un ansamblu de semne distinctive ce simbolizează emblema sau stema unei familii, a unei țări, a unui oraș etc.



## În familie

Arată celor dragi conturul mâinii pe care l-ai realizat la școală. Discută cu membrii familiei tale despre caracteristicile lor pozitive și despre convingerile pe care le au. Realizați împreună un blazon al familiei voastre.



## Portofoliul meu

Realizează un colaj cu titlul *Eu, la școală și acasă*.

În acest colaj, poți integra conturul mâinii și cartea de vizită realizate la școală, blazonul familiei, fotografii personale etc.



## Cercul măiestriei



### Explorez



Pe când aveam șase ani, am văzut odată o poză splendidă, într-o carte despre Pădurea Virgină, care se numea Povești trăite. Reprezenta un șarpe boa care înghițea o fiară sălbatică. Uitați aici copia desenului.



În carte se spunea: „Șerpii boa își înghit prada întreagă, pe nemestecate. Pe urmă nu se mai pot clinti din loc și dorm în cele șase luni cât își fac digestia”.

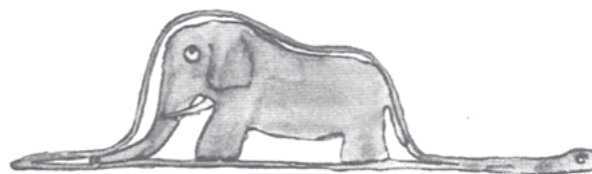
M-am gândit atunci mult la aventurile din junglă și, la rândul meu, am izbutit, cu un creion colorat, să conturez primul meu desen. Desenul meu numărul 1. Era așa:



Mi-am arătat capodopera oamenilor mari și i-am întrebat dacă desenul meu îi sperie.

Mi-au răspuns: „De ce să te sperii de o pălărie?”

Desenul meu nu reprezenta o pălărie. Reprezenta un șarpe boa care digere un elefant. Atunci am desenat interiorul șarpelui boa, ca să poată înțelege și oamenii mari. Ei au mereu nevoie de explicații. Desenul meu numărul 2 era așa:



Oamenii mari m-au povățuit să las baltă desenele cu șerpi boa deschiși sau închiși, și să mă ocup mai degrabă de geografie, de istorie, de aritmetică și de gramatică. Așa se face că am renunțat, la vârsta de șase ani, la o splendidă carieră de pictor. Fusesem descurajat de lipsa de succes a desenului meu numărul 1 și a desenului meu numărul 2.

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

### Lucrați împreună

- 1 Credeți că desenele copilului dovedesc aptitudinea lui pentru desen? Argumentați-vă răspunsul.
- 2 Care considerați că este cauza insuccesului celor două desene?
- 3 Citiți cu atenție reperele de la rubrica **Rețin**. Discutați despre formarea și dezvoltarea unei abilități sau a unei aptitudini, prin referire la următoarele aspecte:
  - dobândirea de cunoștințe și deprinderi necesare;
  - exersarea continuă;
  - încurajările/criticile celor din jur;
  - încrederea în sine.
- 4 Sunteți de acord că „o splendidă carieră” poate începe încă din copilărie? Argumentați-vă răspunsul.

### ✓ Rețin

**Abilitățile** sunt acele îndemânări dobândite prin învățare, care te ajută să realizezi cu ușurință anumite acțiuni (de exemplu, abilitatea de a utiliza foarfeca în contexte diferite: pentru a decupa un material textil sau pentru a tunde o persoană).

**Aptitudinea** este o însușire sau un sistem de însușiri, o înclinație înnăscută care-ți facilitează reușita într-o activitate. Când ai o aptitudine foarte bine dezvoltată, poți spune că ești talentat la acea activitate (de exemplu, dacă ai aptitudini foarte bune pentru desen, atunci ai talent la desen).





## Comunic



## Lucrați în perechi

- 1 Gândiți-vă la o persoană (părinte, prieten, profesor, personalitate etc.) care are succes într-un anumit domeniu de activitate. Discutați despre abilitățile și aptitudinile care au contribuit la reușita acesteia și notați-le în „cercul măiestriei”.
- 2 Dați o denumire acestui cerc, în funcție de ocupația persoanei (de exemplu, *Cercul măiestriei de profesor/de agricultor/de medic/de polițist* etc.). Decorați-l cu desene și imagini reprezentative pentru ocupația respectivă. Afișați-l pe un panou și discutați în ce măsură și voi ați putea reuși în acel domeniu de activitate.



## Lucrează individual

- 1 Gândește-te la modul în care acționezi în tot ceea ce faci acasă, la școală, în timpul liber și notează patru abilități/aptitudini personale într-un cerc asemănător celui realizat anterior, pe care să-l numești *Cercul măiestriei mele*. Scrie pe cerc prenumele tău.
- 2 Pune cercul măiestriei tale pe panoul dedicat acestei activități și stabilește care abilități/aptitudini se regăsesc și în cercurile realizate de colegi.



## Reflectez



## Lucrați împreună

Așezați-vă în cerc și discutați despre legătura dintre cunoștințele dobândite la disciplinele studiate în școală și abilitățile/aptitudinile dezvoltate prin intermediul acestora.

## Lucrează individual

Gândește-te la activitățile derulate în această lecție. Răspunde la întrebările alăturate și argumentează-ți opiniile.

1

O abilitate se dezvoltă prin studiul mai multor discipline?

4

Să perseverez într-un domeniu dacă nu am abilitățile necesare?

2

De ce este important pentru mine să aflu ce abilități și aptitudini am?

3

Cum să îmbunătățesc ce știu să fac mai bine?



## În familie

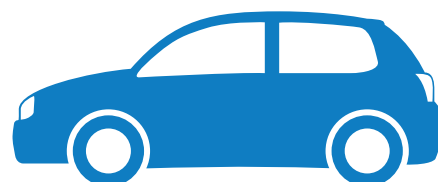
Discută cu membrii familiei tale și cu prietenii tăi. Scrie o listă cu activitățile pe care aceștia consideră că le faci foarte bine. Desprinde, din aceste activități, aptitudinile/abilitățile pe care ei consideră că le ai. Ce ai aflat nou despre tine? Ce aptitudini/abilități ai descoperit că ai, din perspectiva celorlalți? Completează-le în cercul măiestriei tale, realizat la școală.



## Portofoliul meu

Gândește-te la tine ca la un automobil al cărui combustibil provine din abilitățile, aptitudinile, convingerile și caracteristicile tale. Desenează automobilul care te reprezintă și scrie:

- două abilități personale – pe roțile automobilului;
- două aptitudini personale – pe ușile automobilului.



## Jurnalul clasei

### A Fișa D.A.R.

- 1 Gândește-te la ce intenționezi să îmbunătățești în comportamentul tău. Întocmește *Fișa D.A.R.* (**D**omeniu de viață, **A**șteptări, **R**esponsabilitate), în care să completezi așteptările/rezultatele pe care dorești să le obții în cele trei domenii ale vieții tale (la școală, acasă și cu prietenii) și responsabilitatea pe care ți-o asumi pentru obținerea acestora.
- 2 Pentru fiecare domeniu și activitate selectate, scrie două rezultate dorite și responsabilitatea aferentă.

| Domeniu și activitate       | Așteptări/rezultate                             | Responsabilitate            |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|
| la școală, în timpul orelor | să fiu atent(ă) la explicațiile profesorilor    | să păstrez telefonul închis |
|                             | să-mi notez corect informațiile scrise pe tablă |                             |

### B Darul lunii

#### 1 Materiale necesare

- fișa D.A.R.;
- patru carduri cu roluri, precum cele de mai jos;
- bilețele cu numele celor zece luni ale anului școlar;
- zece cartoane/coli mari pentru postere;
- calendar ilustrat pentru decuparea unor imagini;
- foarfecă, markere, creioane colorate.

#### 2 Mod de lucru

- a Formați cinci grupe.
- b Discutați, în cadrul grupelor, despre ce ați notat în fișa D.A.R.
- c Fiecare grupă alege câte două bilețele pe care sunt scrise lunile anului școlar.
- d Alegeți, individual, câte un card cu rolul care vi se potrivește, în funcție de abilitățile personale, astfel încât în fiecare grupă să existe cel puțin câte un elev pentru fiecare rol.



**Desenator:**  
ilustrează posterul cu imagini  
sugestive

**Arhitect:**  
realizează forma posterului

**Scriitor:**  
scrie așteptările/rezultatele dorite  
(vezi modelul lunii septembrie)

**Comunicator:**  
menține comunicarea în cadrul  
grupului și rezolvă dificultățile  
apărute

- e În cadrul fiecărei grupe, realizați două postere (câte unul pentru fiecare lună din calendar aleasă), astfel:
  - scrieți denumirea fiecărei luni repartizate;
  - desenați sau lipiți imagini decupate din calendar, reprezentative pentru fiecare lună;
  - asociați așteptări/rezultate dorite pentru colectivul clasei (darurile lunii respective), conform modelului dat.



### DARURILE LUNII SEPTEMBRIE

**Sinceritate** între colegi  
**Entuziasm** la ore  
**Punctualitate** la ore  
**Toleranță** între colegi  
**Energie** prin hrană sănătoasă  
**Motivația** de a învăța  
**Bucuria** de a ajuta un coleg  
**Respect** față de colegi  
**Igiena** clasei  
**Evitarea** cuvintelor jignitoare

- f** Afișați posterele pe un panou numit *Darul lunii*.
- g** Citiți individual posterele și notați câte un punct în dreptul darului pe care-l considerați cel mai important, pentru fiecare lună în parte. Argumentați-vă alegerea. „Darul” care obține cele mai multe puncte este declarat „darul lunii”.

## C Jurnalul clasei

- 1** Pornind de la posterele realizate anterior, organizați jurnalul clasei sub forma unui caiet în care să notați cele zece luni ale anului școlar. Pentru că fiecare lună are un „dar” (un rezultat/o așteptare), notați în jurnalul clasei, la finalul fiecărei luni, ce anume ați făcut pentru ca „darul” respectiv să fie vizibil în comportamentul vostru. Puteți înregistra aceste date folosindu-vă de tabelul de mai jos.

### Jurnalul clasei

**Luna:** Septembrie

**Darul:** Sinceritate între colegi

| Acțiunea/<br>comportamentul | Numele<br>elevului |
|-----------------------------|--------------------|
|                             |                    |



- 2** Găsiți un nume potrivit pentru acest jurnal.
- 3** La finalul fiecărei luni, evaluați în ce măsură colectivul clasei și-a îndeplinit responsabilitățile asumate. Realizați fiecare o diplomă personalizată pentru colega/colegul de bancă, prin care să-i acordați un calificativ, în funcție de cât de bine a respectat responsabilitatea pe care a înregistrat-o în jurnal.



### Portofoliul meu



Pe parcursul anului școlar, ține un jurnal personal în care să înregistrezi progresul realizat de tine în cele trei domenii ale vieții personale, pe baza responsabilităților asumate în fișa D.A.R.



## Un bagaj special



### Explorez



E deja seară. Mi-am pregătit ghiozdanul pentru mâine mai repede ca de obicei, pentru că inima-mi bate foarte tare.

Azi am fost la bunici. Întotdeauna mă întreabă cum mă descurc la școală, iar eu le povestesc cu drag. Așa, din una-n alta, am ajuns să vorbim și despre educația tehnologică, unde facem o mulțime de lucruri practice.

— Ai pe cine moșteni! mi-a spus bunicul. Și tatăl tău era pasionat de tot ce putea meșteri cu propriile mâini. Îmi amintesc că a făcut, cu trusa de traforaj, o cutie în care ținea tot felul de lucruri prețioase pentru el. Desenase pe o foaie de placaj o veveriță pe care o văzuse în livada din spatele casei. Apoi a decupat desenul, l-a vopsit și l-a lăcuit. Pe veveriță a botezat-o Pufarin, căci lui îi plăceau mult pufarinele.

— Oare unde o fi acum Pufarin? l-am întrebat.

Bunicul m-a luat de mână și am urcat în pod. La un moment dat, am zărit într-un colț un cufăr scrojit. Bunicul s-a aplecat, a scotocit un timp și a scos la lumină o cutie. De sub stratul gros de praf, ne privea Pufarin.

Evident că am luat cutia cu mine și nu mă mai satur cercetând-o. Sunt acolo desene, schițe, proiecte, compuneri, bilețele, plante presate, frunze pictate și câte și mai câte. Tata a scris data pe toate creațiile lui, astfel încât mi-am putut da seama că avea aproximativ vârsta mea când a început această colecție. „Hmmm, deci așa s-a făcut tata om mare...”, mi-am zis.



Mâine duc cutia la școală. Pun pariu că în fiecare pauză vor fi toți buluc în jurul meu!

*(Pagina de jurnal a unui elev de clasa a V-a)*

### Lucrați împreună

- 1 De ce are băiatul certitudinea că toți colegii lui vor fi interesați de cutia descoperită în podul bunicii?
- 2 Cum interpretați afirmația: „Hmmm, deci așa s-a făcut tata om mare...”?

### Lucrați în grupe de 4 – 5 elevi

Imaginați-vă că, peste câteva decenii, cineva găsește o mapă cu „dovezile” evoluției voastre școlare. Discutați despre materialele pe care v-ar plăcea să le descopere și cum ați dori ca persoana respectivă să perceapă evoluția voastră.

### ✓ Rețin

Portofoliul este, în sens strict, o mapă sau un dosar în care îți păstrezi acte, documente, hârtii de valoare etc.

**Portofoliul personal de învățare** este colecția documentelor și produselor realizate de tine ca elev. Portofoliul are scopul de a descrie traseul parcurs de tine în procesul de învățare și de a înregistra progresele realizate de-a lungul acestui proces.





## Comunic

### Lucrează individual

Citește cu atenție lista de caracteristici ale portofoliului personal. Selectează trei dintre acestea, pe care le consideri mai importante, și completează lista cu alte două caracteristici pe care crezi că ar trebui să le îndeplinească un portofoliu de învățare.

Portofoliul personal de învățare este un produs care:

- păstrează toate descoperirile făcute în activitățile realizate cu familia, diplomele și certificatele obținute prin participarea la activități școlare sau extrașcolare, fișe de (auto)evaluare;
- arhivează rezultatele învățării;
- trebuie îmbogățit constant;
- are la bază creativitatea, originalitatea, imaginația;
- oglindește atitudini ale elevului față de propria persoană, față de școală, față de familie și față de alegerea unei viitoare ocupații;
- demonstrează, la finalul unui semestru/an școlar/ciclu de școlaritate, ce a realizat elevul.

### Lucrați împreună

Discutați despre caracteristicile selectate și despre completările făcute la exercițiul anterior. Motivați-vă alegerile în fața clasei.



## Reflectez

### Lucrați împreună

- 1 Discutați despre conținuturile unităților de învățare prezente în acest volum. Notați tipurile de produse care apreciați că vor rezulta din activitățile voastre viitoare.
- 2 Stabiliți formatul în care doriți să realizați portofoliul (luați în considerare posibilitatea de a realiza o parte din portofoliu în variantă digitală: un dosar cu fotografii, documente, prezentări sau alte produse realizate cu ajutorul calculatorului).
- 3 Alegeți tipul de dosar pe care ați dori să-l folosiți ca portofoliu și materialele necesare întocmirii acestuia (folii, foi de hârtie, etichete, agrafe etc.).
- 4 Planificați modul în care doriți să prezentați portofoliile la sfârșitul semestrului/anului școlar.



## În familie

Prezintă membrilor familiei tale informațiile despre portofoliul personal de învățare. Discută cu ei despre ce ar cuprinde portofoliile lor.



## Portofoliul meu

Felicitări! Ai început construcția portofoliului, bagajul de care vei avea nevoie în călătoria pe care o vei parcurge la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*. Gândește-te la modul în care dorești să arate acest portofoliu, astfel încât să te reprezinte. Folosește creioane colorate, markere, imagini decupate etc. pentru a-i decora exteriorul. Ai deja câteva produse realizate în activitățile anterioare, pe care poți să le pui la loc sigur!

## Curcubeul din oglindă



### Explorez



Pentru a ne dezvolta și a trăi o viață fericită și plină de sens, este nevoie, în primul rând, să ne cunoaștem foarte bine pe noi înșine, să cunoaștem mica planetă care suntem fiecare dintre noi; iar o oglindă nu este întotdeauna suficientă.

Într-o oglindă obișnuită ne vedem doar chipul, nu și sufletul. Imaginează-ți însă că ai fi în posesia unei oglinzi magice, în care să-ți poți privi nu doar chipul, ci și ființa interioară, rezultatul gândurilor și al faptelor tale. Dacă ai plantat semințe bune pe planeta ta, atunci oglinda magică îți va arăta un curcubeu minunat. Valorile, preferințele și interesele tale reprezintă semințe bune, care vor încolți și se vor dezvolta frumos dacă sunt îngrijite cum trebuie. Există însă și semințe nu tocmai bune, care pot invada planeta ta cu buruieni.

Fiecare om este dator să aibă grijă de propria planetă, alegând să cultive semințele bune, pe care să le crească răbdător și perseverent, bucurându-se de ceea ce va vedea apoi în oglinda magică.



### Lucrați împreună



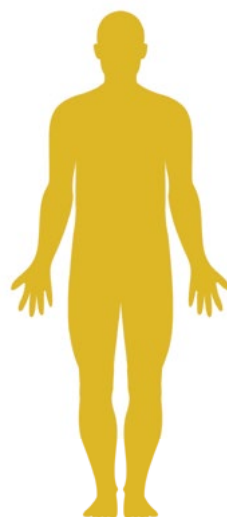
- 1 De ce se privesc oamenii în oglindă?
- 2 De ce este important ca oamenii să se cunoască pe ei înșiși?
- 3 Care este diferența dintre frumusețea interioară și cea exterioară?
- 4 Dați exemple de „semințe bune”. Precizați efectele lor pozitive asupra vieții unei persoane.
- 5 Dați exemple de „semințe rele”. Precizați efectele lor negative asupra vieții unei persoane.

### Lucrează individual

#### A. Extemporal în oglindă

- 1 Desenează conturul corpului tău. Privește-te în oglindă și descrie ceea ce vezi (de exemplu: ochi verzi, față rotundă etc.). Scrie trăsăturile identificate pe partea exterioară a conturului.
- 2 Alege șapte cuvinte din caseta de mai jos, care consideri că denumesc valori importante pentru frumusețea ta sufletească, și scrie-le în interiorul imaginii desenate. Evidențiază fiecare cuvânt printr-o culoare diferită, astfel încât să obții propriul curcubeu de valori. Motivează alegerile făcute.

siguranță, hărnicie, creativitate, libertate, frumusețe, prietenie, curaj, voință, respect, responsabilitate, iubire, răbdare, bunătate, acceptare, recunoștință, adevăr, dreptate, cunoaștere



### ✓ Rețin

**Valorile** reprezintă criteriile pe care le folosești pentru a-ți ghida acțiunile și pentru a evalua obiecte, situații sau persoane.

**Preferința** înseamnă a aprecia mai mult *ceva* sau *pe cineva* (de exemplu, preferința pentru un anumit gen de muzică).

**Interesul** este tendința de a acorda atenție anumitor obiecte și de a te orienta spre anumite activități (de exemplu, interesul pentru sport).



## Lucrează individual

### B. Eu sunt un VIP

Fiecare persoană este un **VIP**, adică un amestec de **valori**, **interese** și **preferințe** care îl definesc și care, în același timp, îl fac să se simtă o persoană importantă (*Very Important Person* = în limba engleză, persoană foarte importantă, vedetă). Construiește propriul card VIP, notând pe acesta răspunsurile la întrebările alăturate.

1. Ce apreciez cel mai mult la mine?
2. Care sunt lucrurile care mă interesează?
3. Ce îmi place să fac cel mai mult?



## Comunic

### Lucrați împreună

#### Parada VIP-urilor

- 1 Așezați-vă în cerc și prezentați cardurile VIP. Discutați pe baza acestora și descoperiți ce valori, interese și preferințe vă diferențiază de ceilalți.
- 2 Așezați toate cardurile pe un panou. Stabiliți care sunt valorile, interesele și preferințele care se regăsesc cel mai des pe carduri și discutați pe baza acestora.



## Reflectez

### Lucrați împreună

#### Curcubeul clasei noastre

Pornind de la panoul cu cardurile VIP, realizați un afiș cu imaginea unui curcubeu, în care să prezentați profilul clasei. Selectați șapte valori/interese/preferințe comune (câte un cuvânt sau o sintagmă pentru fiecare culoare a curcubeului) și notați-le pe afiș. Priviți apoi cu atenție curcubeul obținut și găsiți un titlu care să oglindească profilul clasei (de exemplu: Curcubeul prieteniei/onestității/generozității).



## În familie

Prezintă membrilor familiei tale fișa  
*Extemporal în oglindă.*

Realizați împreună  
un card VIP cu  
valorile, interesele și  
preferințele familiei  
voastre.



## Portofoliul meu

Povestește, în scris, un moment din viața ta în care valorile, interesele sau preferințele pe care le ai te-au ajutat să depășești o situație dificilă.



## Întâlnirea cu mine



### Explorez

Anul trecut, la disciplina Științe ale naturii, ai studiat mediul înconjurător și ai învățat despre principalele etape din ciclul de viață al plantelor și al animalelor.

Cu siguranță îți amintești că fluturii se numără printre insectele care trec prin cele mai multe transformări de-a lungul vieții. Știai că un fluture trebuie să traverseze patru stadii pentru a deveni adult?

Mai întâi, femela fluture depune ouăle pe frunzele plantelor. Timp de aproximativ o săptămână, în fiecare ou se dezvoltă o *omidă* care, după ce iese din ou, se hrănește cu frunze și năpârlește pentru a putea crește. Apoi, omida se prinde de o ramură, pielea veche îi cade și apare *crisalida*. Carapacea crisalidei se crapă și din aceasta iese *fluturele*, capabil acum să-și deschidă aripile și să zboare.

Asemenea fluturilor, și copiii învață „să-și deschidă aripile” și „să zboare”. Cei din jur (părinți, profesori, prieteni) le stau alături și le oferă încredere și sprijin, păstrând însă distanța potrivită. Astfel, aripile lor vor crește suficient de mari și de



puternice pentru a putea „zbură” frumos, în călătoria prin propria viață, unde cea mai importantă întâlnire este aceea în care stau de vorbă cu ei înșiși, pentru a se cunoaște mai bine.

### Lucrați împreună

- 1 Care sunt cele patru stadii de transformare prin care trece un fluture pentru a deveni adult?
- 2 Există vreo asemănare între stadiile de transformare a fluturelui și dezvoltarea ființei umane? Explicați.
- 3 Pornind de la sugestiile de mai jos, discutați despre modul în care, asemenea unui fluture, un copil învață „să-și deschidă aripile” și „să zboare”:
  - a orientându-și activitățile în funcție de valori, de interese și de preferințe;
  - b primind sprijin prin educația oferită de familie, de școală, de societate;
  - c dezvoltându-și abilitățile și aptitudinile;
  - d punându-și în valoare punctele tari și remediindu-le pe cele slabe.

### Lucrează individual

#### De vorbă cu mine

- 1 Imaginează-ți că ești un fluture. Desenează pe o foaie conturul a două aripi. Scribe, pe una dintre aripi, trei puncte tari pe care le ai (caracteristici pozitive, abilități, aptitudini, valori, interese), iar pe cealaltă, trei puncte slabe (aspecte care necesită îmbunătățire).
- 2 Desenează câte un balon atârnat de fiecare aripă. Notează în balonul punctelor tari situații ce ar putea să-ți ușureze „zborul”. Notează în balonul punctelor slabe ce obstacole l-ar putea îngreuna.



### ✓ Rețin

**Conceptul de sine** reprezintă un set de credințe/convingeri pe care le ai despre propria persoană și care te ajută să-ți evaluezi atât punctele tari (calitățile/atuurile), cât și pe cele slabe (vulnerabilitățile).

**Sinele școlar** se referă la percepția pe care o ai despre abilitățile tale școlare. Această percepție influențează procesul de învățare, capacitățile tale cognitive (de exemplu: atenția, memoria).





## Comunic

### Lucrați împreună

#### Exercițiu de zbor

- 1 Așezați-vă în cerc. Pe baza desenului realizat anterior, discutați în ce măsură punctele voastre tari/slabe vă influențează „zborul” prin viață și vă diferențiază de ceilalți.
- 2 Formulați un enunț prin care să le comunicați celorlalți care este punctul tare pe care-l apreciați cel mai mult la propria persoană și care este punctul vulnerabil pe care vreți să-l remediați cât mai repede (de exemplu: știu să dansez foarte bine, dar vreau să am mai mult curaj în relațiile cu ceilalți).



## Reflectez

### Lucrează individual

#### Schiță de portret

Gândește-te la modul în care te porți acasă, la școală și cu prietenii tăi. Notează care sunt punctele tale tari și care sunt cele slabe, în cele trei contexte.

|              | Eu, acasă | Eu, la școală | Eu și prietenii mei |
|--------------|-----------|---------------|---------------------|
| Puncte tari  |           |               |                     |
| Puncte slabe |           |               |                     |



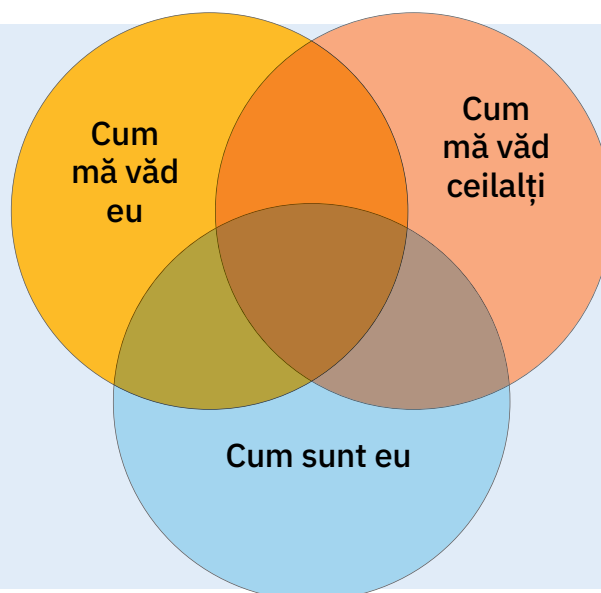
## În familie

**Completează diagrama (ca fiică/fiu, ca elevă/elev, ca prietenă/prieten) și discut-o cu familia ta.**

*Cum mă văd eu*

*Cum mă văd ceilalți*

*Cum sunt eu*



## Portofoliul meu

Scrie un cvintet despre tine, completând fiecare vers conform cerințelor: *Eu sunt ...*

- **versul I:** cel mai important punct tare pe care consideri că îl ai;
- **versul al II-lea:** cel mai important avantaj obținut datorită acestui punct tare;
- **versul al III-lea:** cel mai neplăcut punct slab pe care-l ai;
- **versul al IV-lea:** cel mai mare obstacol cauzat de acest punct slab;
- **versul al V-lea:** numele unui obiect, animal, plantă, fenomen al naturii etc. cu care te asemeni.

## Povestea vârstei mele



### Explorez

#### Lucrează individual

##### Povestea mărului

Scrive un scurt text în care să descrii etapele de creștere a unui măr, așa cum apar acestea reprezentate mai jos (mugur, floare, fruct).



#### Lucrează individual

##### Povestea mea

Realizează un colaj din fotografii/desene cu tine la grădiniță, în clasa I și la începutul clasei a V-a. Notează pe acest colaj caracteristicile specifice fiecăreia dintre aceste etape din viața ta, pe baza sugestiilor din tabel.



|                              | La grădiniță | În clasa I | La începutul clasei a V-a |
|------------------------------|--------------|------------|---------------------------|
| Înălțime                     |              |            |                           |
| Greutate                     |              |            |                           |
| Jocuri preferate             |              |            |                           |
| Trăsături pozitive           |              |            |                           |
| Abilități și aptitudini      |              |            |                           |
| Credințe/convingeri          |              |            |                           |
| Valori, preferințe, interese |              |            |                           |

### ✓ Rețin

**Adolescența** este etapa care marchează încheierea copilăriei și începutul fazelor de maturizare. Perioada 10/11 – 13/14 (adolescența timpurie sau preadolescența) se caracterizează prin *numeroase transformări fizice, cognitive, sociale și emoționale*:

- creșterea în înălțime și greutate;
- sporirea capacității de gândire abstractă;
- creșterea nevoii de independență;
- sporirea influenței grupului;
- tendința de a testa regulile și limitele;
- descoperirea atracției față de o altă persoană.

În această etapă de vârstă devine foarte importantă dezvoltarea identității.



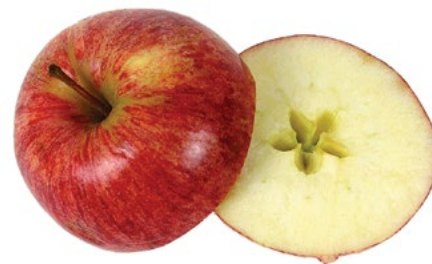


## Comunic

## Lucrați în perechi

## Steaua schimbărilor personale

- 1 Prezintă colajul *Povestea mea* colegei/colegului de bancă. Discutați despre principalele schimbări pe care le observați la voi acum, în clasa a V-a.
- 2 În interiorul oricărui măr tăiat orizontal, în două jumătăți, se află o stea cu cinci colțuri. Desenează pe o foaie de hârtie o astfel de stea și scrie, în fiecare rază, câte o schimbare vizibilă în aspectul fizic sau în comportamentul tău, pe măsură ce ai crescut. Între raze, notează trăsături care au rămas neschimbate.
- 3 Prezintă *Steaua schimbărilor personale* colegei/colegului de bancă și discutați despre modul în care schimbarea și continuitatea se împletesc în dezvoltarea fiecăruia dintre voi.



## Lucrați împreună

- 1 Așezați-vă în cerc și prezentați, fiecare, *Steaua schimbărilor personale*.
- 2 Discutați despre cele mai importante schimbări care au avut loc în relațiile cu cei din jurul vostru.

| Schimbări în ...            |                           |                          |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| ... relațiile cu profesorii | ... relațiile cu părinții | ... relațiile cu colegii |
|                             |                           |                          |



## Reflectez



## Lucrează individual

## Acum știu, am aflat

- 1 De ce crezi că au fost necesare schimbările prin care ai trecut?
- 2 Desenează o imagine care să te reprezinte acum, ca preadolescent. Asociază acestei imagini câteva versuri compuse de tine ori selectate dintr-o poezie/dintr-un cântec preferat.



## În familie

## Lucrează individual

Discută cu familia despre schimbările pe care le-a observat la tine. În urma discuțiilor, acordă-ți câte un calificativ (nesatisfăcător, în progres, foarte bine), pentru următoarele aspecte: igienă, independență, relațiile cu membrii familiei.

| igienă | independență | relațiile cu membrii familiei |
|--------|--------------|-------------------------------|
|        |              |                               |



## Portofoliul meu

Copiază în caiet enunțurile de mai jos și completează-le astfel încât să ilustrezi schimbările prin care ai trecut până acum.

- Când eram mai mic/ă, îmi plăcea ... , dar acum îmi place ... .
- Când eram mai mic/ă, credeam ... , dar acum cred ... .
- Când eram mai mic/ă, eram ... , dar acum sunt ... .
- Când eram mai mic/ă, mă interesa ... , dar acum mă interesează ... .
- Când eram mai mic/ă, știam ... , dar acum știu ... .
- Când eram mai mic/ă, puteam ... , dar acum pot ... .



## Petalele sănătății



### Explorez

Dreptul la sănătate este unul dintre drepturile fundamentale ale omului. Conform *Organizației Mondiale a Sănătății*, sănătatea individului este definită drept „o stare de bine fizică, mentală și socială, și nu doar absența bolii sau a infirmității”.



### Lucrați împreună

- 1 Ce înțelegeți prin starea de sănătate?
  - 2 De ce se spune că sănătatea este „mai bună decât toate”?
  - 3 Ce cunoștințe despre sănătate ați dobândit la școală, în anii de studiu precedenți?
  - 4 V-au ajutat aceste cunoștințe să aveți grijă de sănătatea voastră? În ce mod?
  - 5 Cum credeți că se manifestă o persoană care se simte bine din punct de vedere psihic?
- Dar o persoană care se simte bine din punct de vedere social?

### ✓ Rețin

Sănătatea reprezintă o stare de bine resimțită la nivel fizic, psihic și social.

**Sănătatea fizică** este starea de bine care îți permite să înveți, să te hrănești și să-ți desfășori activitatea în condiții bune.

**Sănătatea psihică** este starea de bine pe care o resimți atunci când trăiești într-un mediu plăcut și armonios, în care întâlnești oameni care te înțeleg, un mediu în care te simți în siguranță și în care te poți manifesta liber.

**Sănătatea socială** este starea de bine care-ți permite să realizezi și să menții relații interumane în societate.

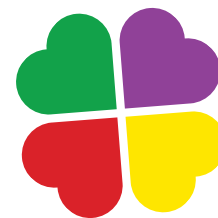
**Alimentația sănătoasă** contribuie la starea de bine a fiecăruia dintre noi. De aceea, este important să incluzi în mesele zilnice acele alimente care favorizează funcționarea optimă a organismului și să le eviți pe cele care conțin în exces factori alimentari de „risc” (sare, zahăr, grăsimi).



## Comunic

## Lucrați în grupe de 4 – 5 elevi

- Desenați, pe o coală de hârtie, o floare cu patru petale. Completați imaginea obținută astfel:
  - notați, pe prima petală, doi factori care influențează pozitiv sănătatea fizică;
  - notați, pe a doua petală, doi factori care influențează pozitiv sănătatea psihică;
  - notați, pe a treia petală, doi factori care influențează pozitiv sănătatea socială;
  - notați, pe a patra petală, două alimente benefice pentru sănătatea voastră.



Colorați diferit fiecare petală, alegând o culoare care vi se pare potrivită pentru fiecare tip de sănătate.

- Discutați despre factorii care influențează negativ starea de sănătate. Asociați câte un factor negativ fiecărui factor pozitiv notat anterior. Argumentați asocierile făcute.

## Lucrați împreună

- Afișați pe un panou „florile sănătății” realizate de fiecare grupă. Găsiți elemente comune și elemente diferite în lucrările voastre și discutați pe baza acestora.
- Știind că în consumul zilnic de alimente se recomandă includerea produselor din cele patru grupe alimentare de bază (pâine și cereale; fructe și legume; lapte și derivate din lapte; carne și ouă) și evitarea sau excluderea celor din a cincea grupă (dulciuri, inclusiv băuturi îndulcite, grăsimi, chipsuri), discutați despre ce alimente ar trebui să includeți ori să excludeți din alimentația voastră zilnică.

| Voi reduce/voi exclude din alimentație ... | Voi include în alimentația zilnică ... |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                            |                                        |



## Reflectez



## Lucrează individual

Gândește-te la starea ta de sănătate din prezent și apreciaz-o printr-o notă de la 1 la 10. Scrie pe o fișă trei decizii pe care dorești să le iei pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate fizică, psihică și socială.



## În familie

Discută, în familie, despre tipurile de sănătate și despre alimentația sănătoasă. Prezintă acasă fișa realizată la școală și completează-o cu sugestiile celor dragi.



## Portofoliul meu

Completează tabelul, valorificând atât activitatea desfășurată la școală, cât și discuția din familie.

| Starea de sănătate          | Ce fac? | Ce evit să fac? |
|-----------------------------|---------|-----------------|
| Alimentație sănătoasă       |         |                 |
| Mișcare și exerciții fizice |         |                 |
| Relaxare și somn            |         |                 |
| Climat de viață sănătos     |         |                 |

## Eu în mediul on-line



### 1 Materiale necesare

- fișe de lucru
- coli de hârtie
- creioane colorate

### 2 Mod de lucru

Formați patru echipe.

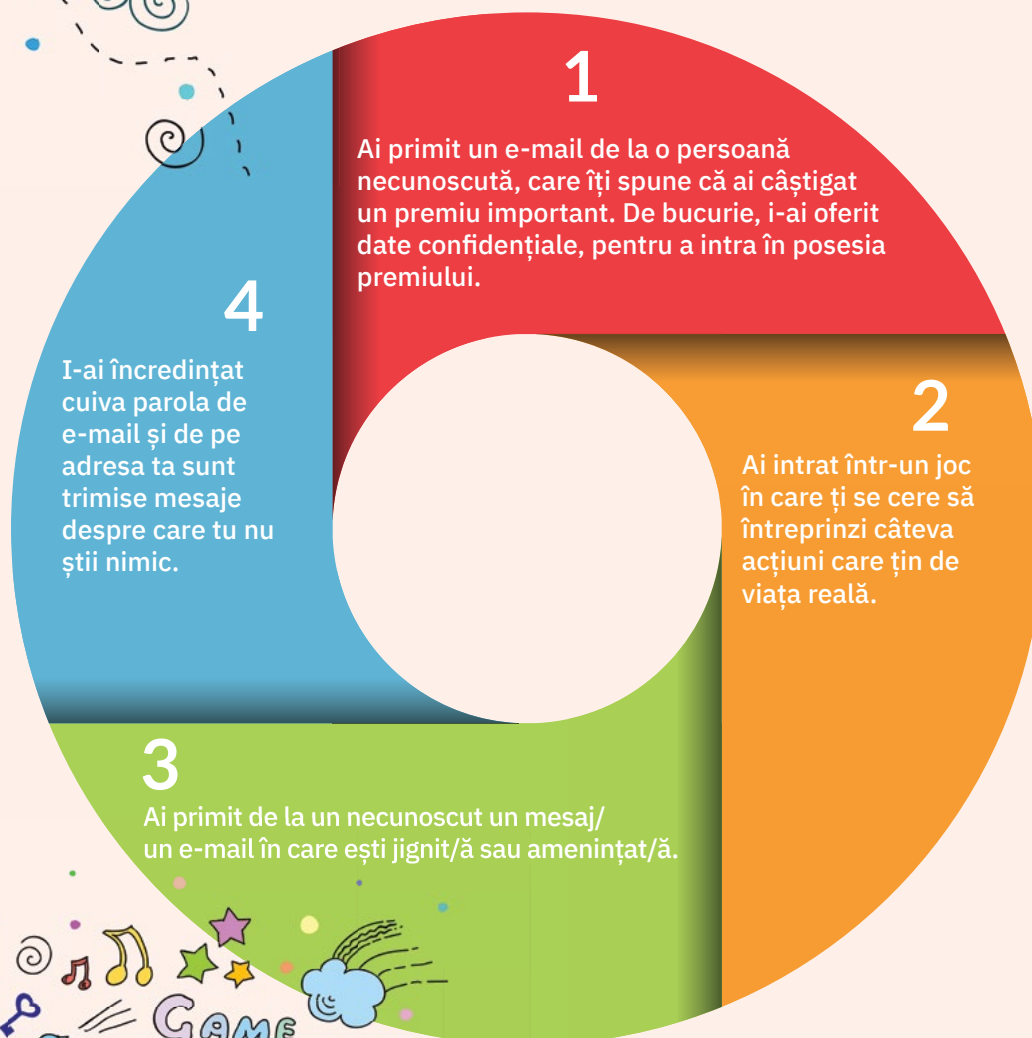
**a** Scrieți, individual, pe o fișă de lucru, răspunsul la următoarele cerințe:

- Care erau sursele de informare pe care le foloseau, în mod obișnuit, bunicii tăi?
- Care sunt sursele de informare pe care le folosești tu?
- De câte ori accesezi internetul pe parcursul unei zile?
- Cât timp stai, pe parcursul unei zile, în fața unui ecran (computer, telefon)?
- Stabilește o ierarhie a motivelor pentru care te conectezi la internet (de exemplu: pentru a pregăti lecțiile; pentru a descărca/a asculta muzică; pentru a găsi jocuri/a te juca; pentru a vorbi cu prietenii etc.).
- Completează afirmația „Internetul este important pentru mine, deoarece...”, enumerând cât mai multe avantaje ale utilizării acestuia.





- b Discutați, în cadrul echipei, despre răspunsurile voastre.
- c Citiți cu atenție următoarele situații și discutați despre cum ați reacționa voi în fiecare caz.



- d Stabiliți o **listă de reguli** pe care considerați că ar fi bine să le respectați în mediul on-line, pentru a fi în siguranță.
- e Desemnați un reprezentant al echipei care să prezinte cât mai convingător setul vostru de reguli.
- f Urmăriți cu atenție prezentările celorlalte echipe și alcătuiți la final o listă comună de reguli.





## Un traseu comun



### Explorez

**IGIENĂ**, s. f. 1. Ramură a medicinei care elaborează normele de apărare a sănătății oamenilor și formele de aplicare a acestor norme pe baza studierii interdependenței și interacțiunii dintre om și mediul înconjurător, a condițiilor de trai, precum și a relațiilor sociale și de producție. 2. Ansamblu de reguli și de măsuri pentru păstrarea sănătății. [Pr.: -gi-e-; – Var.: higiénă]

(Dicționarul explicativ al limbii române)



Un mediu curat este esențial pentru sănătatea umană și bunăstare. [...] În Europa, preocupările majore privind sănătatea mediului sunt legate de poluarea aerului, calitatea apei, igiena precară și produsele chimice periculoase. [...] Schimbările climatice, diminuarea stratului de ozon, pierderea biodiversității și degradarea solului pot afecta, de asemenea, sănătatea umană.

(Agenția Europeană de Mediu)

### Lucrați împreună

- Ce acțiuni pentru prevenirea îmbolnăvirilor și pentru protecția mediului ați desfășurat până acum la școală sau împreună cu familia?
- Discutați despre igiena personală ca formă de prevenire a îmbolnăvirilor, ca formă de respect față de sine și față de cei din jur.
- Exprimați-vă părerea în legătură cu modul în care puteți contribui la prevenirea îmbolnăvirilor, prin protecția mediului.



### ✓ Rețin

**Prevenirea îmbolnăvirilor** reprezintă ansamblul acțiunilor pe care le realizăm cu scopul de a evita îmbolnăvirea.

**Igiena personală** se referă la comportamentele pe care le avem și la principiile pe care le respectăm pentru a ne menține corpul curat și îngrijit.

**Igiena în colectivitate** se referă la principiile pe care le respectăm pentru a asigura curățenia în mediile/colec-tivitățile din care facem parte.



### Comunic

### Lucrați în perechi

Descrie-i colegului tău/colegei tale de bancă un loc drag ție, care a suferit sau ar putea suferi modificări din cauza atitudinii necorespunzătoare a oamenilor față de mediul înconjurător. Discutați despre ceea ce ați putea face pentru ca acesta să rămână curat și sănătos.

### Lucrați în grupe de 4 – 5 elevi

Imaginați-vă că „drumul” spre sănătate poate fi parcurs cu un tren în ale cărui vagoane ați așezat regulile de igienă care trebuie respectate. Fiecare grupă va desena propriul vagon, iar „călătorii” vor discuta despre cele mai bune modalități de păstrare a igienei.

- **grupa I** – igiena personală (igiena pielii, a părului, a unghiilor, a îmbrăcăminte, igiena orală etc.);
- **grupa a II-a** – igiena alimentației (spălarea, fierberea, păstrarea alimentelor etc.);
- **grupa a III-a** – igiena muncii intelectuale (timp de muncă, timp de odihnă, mișcare etc.);
- **grupa a IV-a** – igiena în colectivitate (curățenie, aerisire, colectarea selectivă a deșeurilor etc.).



### Lucrați împreună

Alegeți câte un reprezentant al grupei pentru a le prezenta colegilor propriul vagon și asamblați apoi, pe un panou, vagoanele astfel încât să obțineți un tren. Discutați despre modul în care depinde buna funcționare a trenului de fiecare vagon în parte.



### Reflectez

#### Lucrează individual

Pe o scală de la 1 la 10, marchează cu X poziția pe care consideri că te situezi în momentul de față în ceea ce privește preocuparea pentru prevenirea îmbolnăvirilor prin: igiena personală, igiena alimentației, igiena muncii intelectuale și igiena mediului (1 înseamnă „deloc”, iar 10 înseamnă „întotdeauna”).

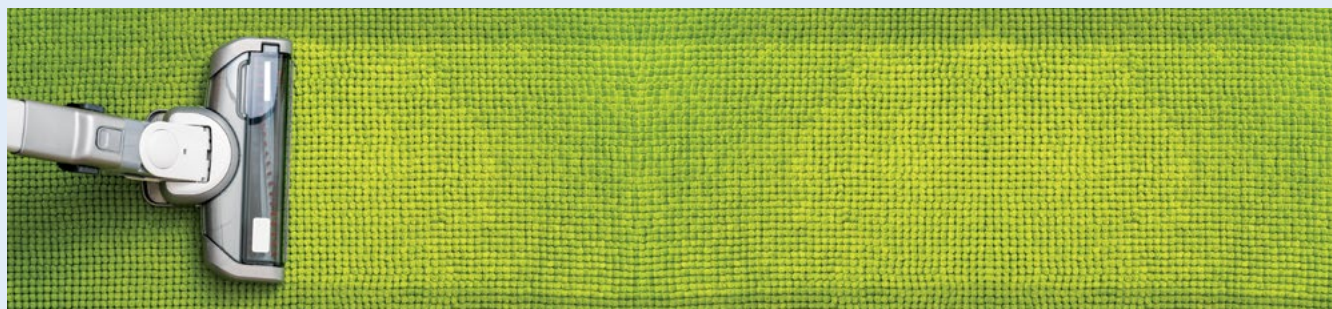
| Tip de igienă              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| igiena personală           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| igiena alimentației        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| igiena muncii intelectuale |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| igiena în colectivitate    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Stabilește două – trei acțiuni care să vizeze acele tipuri de igienă care nu te-au preocupat până acum în mod deosebit (de exemplu, cele pe care le-ai bifat în tabel cu numerele 1, 2, 3, 4, 5).



### În familie

Împărtășește-le membrilor familiei impresiile despre activitatea de la școală și deciziile luate în privința stării de sănătate. Stabiliți împreună câteva responsabilități pe care ți le vei asuma în ceea ce privește igiena/curățenia/ordinea din camera ta și din casa voastră.



### Portofoliul meu

Desenează „o hartă” a drumului parcurs de fructele tale preferate, de la producător până la consumator. Notează regulile de igienă care trebuie respectate de toți cei implicați în acest traseu.

## Experiențe



### Explorez



Am făcut rugăciunea și eu mi-am dat seama că mă rugam, nu știu cui. Mă rugam ca Vanciu să întoarcă foaia catalogului și să asculte colegii de la sfârșitul alfabetului; sau să fie chemat la minister; sau să intre servitorul și să-i aducă o veste neașteptată, iar noi să avem întreaga oră liberă. Poate mă rugam și altceva.

Firește, m-a chemat cel dintâi la tablă, cu toate că nu eram singurul neascultat din clasă. Am pășit demn, cu caietul, cu creta și buretele. Nu voiam ca ceilalți să afle că mi-e teamă de Vanciu. De altfel, cum mă apropii de tablă, mă liniștesc. Panica pierde din senin. [...]

— Câte probleme am avut?  
— Patru.  
— Unde sunt?  
— N-am putut să le fac pe toate, răspund eu umilit și cântărind disprețul privirilor lui Vanciu.  
— Fă-o atunci pe prima. Știi enunțul?...

Nu-l știam. Dar am făcut semn că-l știu. Vanciu și-a întors scaunul către mine, și-a încrucișat



brațele și aștepta. A înțeles și a început să-mi dicteze:

— Într-un cerc de rază R [...].

Nu știam de unde să încep. Nu pricepeam nimic și nici nu mă puteam gândi la problemă.

(Mircea Eliade, *Romanul adolescentului miop*)

### ✓ Rețin

**Stresul** denumește o stare de tensiune a întregului organism, care îl obligă să reacționeze, mobilizându-și resursele. Dacă stresul este foarte puternic, poate avea efecte negative, pentru că depășește capacitatea de adaptare a organismului. Stresul moderat, în schimb, poate avea efecte pozitive, deoarece stimulează organismul.

**Sursele de stres** sunt situațiile sau întâmplările cu care nu suntem obișnuiți, pe care nu le putem controla sau prezice. Astfel de situații pot fi evenimente traumatice, conflicte interioare, schimbări majore în condițiile noastre de viață etc.

### Lucrați împreună

- Cum credeți că se simte personajul?
- Care sunt, pentru el, factorii generatori de stres?
- Recitiți ultimul rând din fragmentul de mai sus și discutați despre efectele stresului asupra comportamentului elevului.
- Ce reacții fizice credeți că poate provoca o stare de stres?
- Înțelepciunea populară a reținut, de-a lungul timpului, câteva expresii care asociază o anumită culoare unor stări de spirit cauzate de stres. Discutați și completați spațiile libere din expresiile date, notând pe o foaie separată culoarea care care considerați că se potrivește:
  - a Când a început furtuna, și-a dat seama că nu are umbrela la el, iar chipul i-a devenit ... ca varul.



- b Când au înțeles cât de mare e dificultatea subiectelor pentru teză, toți au devenit ... ca lămâia.
- c Când și-a dat seama că a uitat telefonul acasă și că nu-și poate anunța părinții că trebuie să stea o oră în plus la școală, a văzut ... în fața ochilor.





## Comunic

### Lucrați în perechi

- 1 Descrie-i colegului/colegei de bancă o situație care ți-a provocat o stare de stres.
- 2 Menționează reacțiile fizice și comportamentele avute în acea situație.
- 3 Prezintă-i colegului/colegei o situație în care, din cauza stresului, ai avut un comportament pe care l-ai regretat ulterior. Explică-i de ce regreti.
- 4 Imaginează-ți un fenomen al naturii pe care l-ai putea asocia stresului. Redă-l printr-un desen și notează câteva posibile consecințe asupra stării tale de sănătate.
- 5 Faceți schimb de desene și adăugați pe marginea paginii propriile observații. Citiți fiecare, completați sau modificați și păstrați fișa pentru portofoliul personal.

### Lucrați în grupe

Formați patru grupe. Discutați și enumerați posibile surse de stres:

- grupa I: la școală;
- grupa a II-a: în familie;
- grupa a III-a: între prieteni;
- grupa a IV-a: în mediul on-line.

Notați-le pe tablă și discutați apoi pentru a stabili justetea opțiunilor.



## Reflectez

### Lucrează individual

Transcrie pe o foaie fișa de mai jos și notează trei informații pe care le-ai reținut din această experiență de învățare și trei aspecte pe care îți propui să le îmbunătățești în comportamentul tău, pentru a diminua sursele de stres și urmările acestora asupra ta.

| Ce am învățat? | La ce mă ajută ce am învățat |
|----------------|------------------------------|
|                |                              |
|                |                              |
|                |                              |



## În familie

Discută cu membrii familiei despre sursele de stres la care aceștia sunt supuși, pentru a vedea dacă sunt asemănătoare sau diferite de ale tale.



## Portofoliul meu

Enumeră patru situații care constituie surse de stres pentru tine. Notează, în dreptul fiecăreia, consecințele pe care crezi că le are asupra stării tale de sănătate, actuale și/sau viitoare și, de asemenea, imaginează modalități de a le evita.



## Stă în puterea mea!



### Explorez



Stop!

Am nevoie de o pauză.

Gata, nu mai pot! Am obosit. Gândurile mi se învâlmășesc în cap. Sunt prea multe lucruri de înțeles. Prea multă informație. Existența mea pașnică a fost întreruptă brutal de evenimente care au scăpat cu totul de sub control. O fată de doisprezece ani ar trebui să-și bată capul doar cu problemele fetițelor de doisprezece ani, nu cu ale întregii lumi. Punct. Să nu mai aud de boli, de oameni necinstiți și de tot soiul de rude care te înjunghie pe la spate fără să clipească.

Pur și simplu nu-i corect.

Nici măcar celor mai bune prietene, Irina și Maria, nu le-am povestit prea multe. E prea ciudat. Și, dacă stau să mă gândesc, prea personal. [...]

M-am hotărât să notez aici tot ce mi s-a întâmplat. Poate că asta mă va ajuta. Nu pentru ca să uit, pentru că n-ai cum să uiți genul ăsta de lucruri, nici dacă vrei. Îmi doresc mai degrabă să-mi fac puțină ordine în minte, dacă e posibil, să-mi disciplinez gândurile. (Oare e corect să zici că-ți disciplinezi gândurile? Trebuie să caut pe net cu prima ocazie.)



Vreau să știți un singur lucru: vi se poate întâmpla și vouă. Oricând.

(Alex Moldovan, *Olguța și un bunic de milioane*)

### Lucrați împreună

- 1 Ce indicii din text evidențiază starea de stres a Olguței?
- 2 De ce credeți că a hotărât să scrie tot ce i s-a întâmplat?
- 3 Olguței nu-i este foarte clar ce înseamnă „să-și facă ordine în gânduri”. Explicați-i voi!
- 4 Ce sfat i-ați da Olguței sau unui coleg aflat într-o stare asemănătoare celei prezentate în textul dat?

### ✓ Rețin

**Strategiile de prevenire a stresului** se referă la resursele/mijloacele pe care le putem utiliza pentru a-l reduce sau elimina (de exemplu: tehnici de relaxare, exerciții fizice etc.).

### Lucrează individual

Pornind de la ultimele enunțuri ale textului, amintește-ți o situație în care te-ai simțit stresat/ă și răspunde la întrebările următoare:

- 1 Care a fost sursa de stres?
- 2 Ce reacții fizice și emoționale ai avut?
- 3 Ce poți face pentru a evita în viitor o asemenea situație?





## Comunic

### Lucrați în perechi

Discută cu colegul/colega de bancă despre modalitățile prin care reușești să faci față situațiilor în care te simți stresat/ă.

### Lucrați în patru grupe

- 1 Citiți cu atenție strategiile de prevenire a stresului din lista următoare: echilibrul între muncă, relaxare și odihnă; evitarea supraîncărcării programului prin reducerea numărului de activități; discuții cu prietenii și cu membrii familiei; acceptarea ideilor celorlalți; evitarea discuțiilor aprinse; solicitarea ajutorului; sportul; muzica; lectura; plimbările în natură; somnul; încrederea în forțele proprii; optimismul; concentrarea asupra părților pozitive.
- 2 Selectați din listă doar acele strategii de prevenire a stresului care se potrivesc sarcinii voastre de lucru și scrieți-le într-un desen pe care îl considerați potrivit, referindu-vă la:
  - **grupa 1.** Organizarea programului zilnic;
  - **grupa 2.** Dezvoltarea încrederii în propria persoană;
  - **grupa 3.** Comunicarea cu cei din jur;
  - **grupa 4.** Practicarea unor activități relaxante/plăcute.
- 3 Descrieți, în aproximativ 50 – 60 de cuvinte, o situație reală sau imaginară în care una sau mai multe dintre aceste strategii v-au ajutat să preveniți stresul.
- 4 Numiți câte un reprezentant al fiecărei grupe care să prezinte lucrările voastre, apoi afișați-le pe un panou. Faceți un tur al galeriei și notați-vă, de pe fiecare poster, o idee care credeți că v-ar putea fi de folos în prevenirea stresului.



## Reflectez

### Lucrează individual

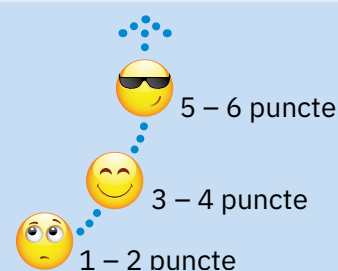
Rupe o foaie de hârtie în așa fel, încât să obții două bilețele. Scrie pe fiecare dintre ele câte un efect negativ al stării de stres, pe care vrei să-l înlături aplicând strategiile despre care ați discutat la această activitate.



## În familie

Evaluează modul în care reușești să faci față situațiilor în care te simți stresat/stresată. Pentru fiecare strategie utilizată îți acorzi 1 punct. Bifează pe *Scara de evaluare* alăturată treapta pe care consideri că te afli!

| Strategii                                                                            | Puncte |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Îmi organizez programul zilnic asigurând echilibrul între muncă, relaxare și odihnă. |        |
| Discut cu membrii familiei și cu prietenii.                                          |        |
| Fac sport, ascult muzică, citesc.                                                    |        |
| Dorm suficient.                                                                      |        |
| Mă concentrez asupra realizărilor mele.                                              |        |
| Solicit ajutor.                                                                      |        |



## Portofoliul meu

Realizează un desen în care să incluzi și o propoziție de încurajare pentru tine, în vederea gestionării corecte a stării de stres. Poți să-l afișezi pe masa ta de lucru sau să-l așezi în portofoliul personal.

## Ceasul interior



### Explorez



#### Lucrați împreună

- 1 Desenați un ceas. Așezați în dreptul orelor activitățile pe care le faceți, de obicei, în acel timp, în cursul săptămânii (igienă, masă, muncă, relaxare, somn etc.)
- 2 La ce ore din zi vă simțiți mai plini de energie? Dar mai obosiți?
- 3 De ce credeți că vă simțiți diferit în anumite momente ale zilei?
- 4 Vi se întâmplă ca în diminețile de luni să vă treziți mai greu decât în celelalte zile ale săptămânii? Dacă da, spuneți de ce credeți că se întâmplă asta.
- 5 De cât timp aveți nevoie pentru a vă adapta atunci când se trece de la ora de iarnă la ora de vară și invers?



### ✓ Rețin

**Ritmul biologic** se referă la activitățile repetitive specifice omului și animalelor, care se produc ca parte a ciclurilor vieții.



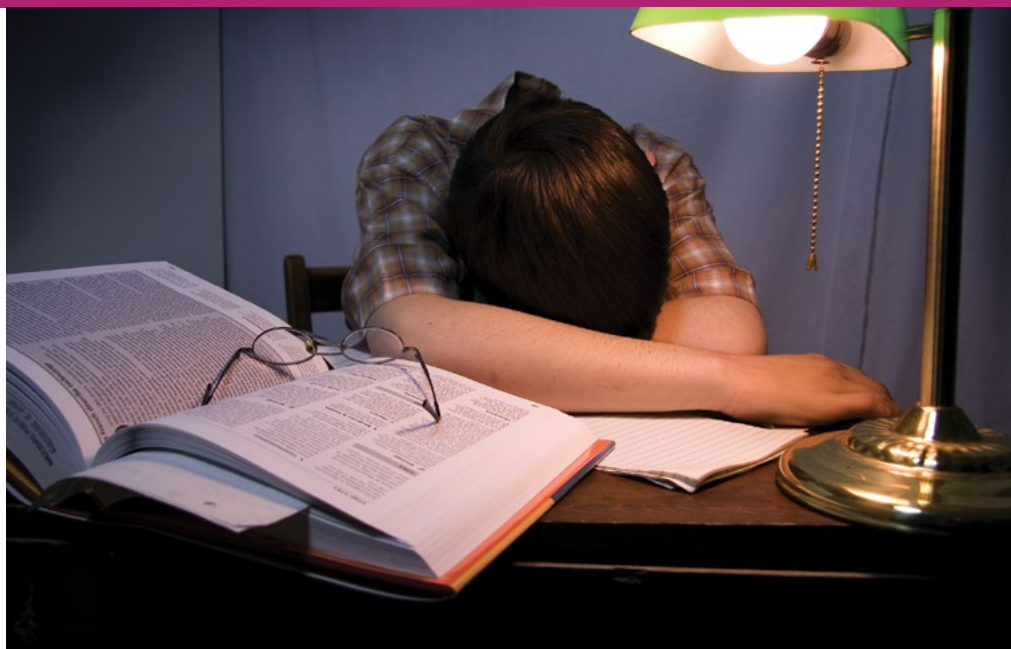
Ritmul biologic de activitate și odihnă este cel care influențează comportamentul nostru de zi cu zi. Astfel, atunci când intensitatea luminii crește, organismul este activ, iar când intensitatea luminii scade, simțim nevoia să ne odihnim.



### Comunic

#### Lucrați în perechi

- 1 Prezintă-i colegi/ colegului de bancă o situație în care nu ai reușit să termini temele pentru a doua zi și de aceea ai lucrat la o oră la care, în mod obișnuit, ar fi trebuit să dormi.
- 2 Spune-i ce ai observat în legătură cu randamentul pe care l-ai avut în ora respectivă, comparativ cu cel pe care îl ai în mod obișnuit.





### Lucrați împreună

Organizați în patru grupe, scrieți ce ați observat în legătură cu starea voastră fizică și emoțională atunci când nu ați respectat orele obișnuite de: somn, masă, relaxare, muncă.

- 1 Fiecare grupă va prezenta observații și va nota pe un poster reacțiile identificate.
- 2 Formulați o concluzie asupra nevoilor exprimate de „ceasul” vostru interior, pentru menținerea stării de bine și a unui randament optim al organismului.



**Grupa 1: somn**

**Grupa 2: masă**

**Grupa 3: relaxare**

**Grupa 4: muncă**



### Reflectez



### Lucrează individual

- 1 Gândește-te la felul în care o plantă folosește lumina și căldura soarelui pentru a crește și pentru a se dezvolta.
- 2 Soarele/lumina are un rol important în reglarea „ceasului” biologic al oamenilor. Scrie trei beneficii pe care crezi că le are asupra ta folosirea eficientă a orelor în care există lumină naturală.



### În familie

Discută cu membrii familiei despre programul tău zilnic și stabilește un orar pentru: igienă, masă, muncă, relaxare, somn.

|          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| igienă   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| masă     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| muncă    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| relaxare |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| somn     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

| Muncă                                                                                                                                                                                                                                                       | Masă                                                                                                                                                                    | Igienă                                                                                                                                                                   | Relaxare                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |   |    |



### Portofoliul meu

Realizează un orar pentru fiecare zi a săptămânii, precizând activitățile și intervalul în care le vei desfășura.



## Evaluare

### Pălării în jocul vieții

- 1 „Pălării în jocul vieții” este o activitate care te va ajuta să-ți amintești ce ai învățat în acest capitol. Nu vei fi singur/ă însă. Îi vei avea alături pe colegii tăi și, de asemenea, șase... pălării colorate.  
Ești pregătit/ă? Ai nevoie de o coală de hârtie pe care să notezi câteva răspunsuri.
- 2 Alege șase colegi care să reprezinte cele șase pălării (albă, roșie, neagră, galbenă, verde, albastră) și să conducă discuțiile pe baza întrebărilor ascunse sub acestea.  
Colegii care reprezintă pălăriile dau startul, fiecare, întrebărilor aflate sub pălăria lui, iar voi răspundeți oral. Notați apoi răspunsurile voastre la întrebările asociate fiecărei pălării. Opțional, puteți scrie răspunsurile tuturor elevilor pe foi mai mari care vor fi apoi afișate într-un spațiu destinat activităților de consiliere și dezvoltare personală.



#### Start pălăria albă! Ce am învățat?

- Care sunt temele dezbătute în cadrul acestui capitol?
- Ce informații noi ai aflat?
- Ce tipuri de activități ai desfășurat? Cu cine ai interacționat?



#### Start pălăria galbenă! Ce a fost bine?

- La ce crezi că te va ajuta ceea ce ai învățat?
- Ce schimbări pozitive ai observat la tine?



#### Start pălăria roșie! Ce trăiri am avut?

- Cum te-ai simțit pe durata activităților desfășurate alături de colegii tăi?
- Ce ai simțit când ți-a plăcut ce ai făcut?
- Ce ai simțit când nu ți-a plăcut ce ai făcut?



#### Start pălăria verde! Ce soluții există?

- Cum poți remedia ce nu a mers bine?
- Ce soluții poți aplica?



#### Start pălăria neagră! Ce dificultăți am avut?

- Care au fost cele mai dificile activități?
- Ce nu a mers bine?
- Ce a fost greu pentru tine?



#### Start pălăria albastră! Ce decidem?

- Care sunt cele mai importante concluzii?
- Ce decizii ai luat pentru a te cunoaște mai bine și pentru a avea un stil de viață sănătos și echilibrat?
- Ce decizii ai luat, alături de colegi, pentru a avea succes în viitoarele activități?

Notează **X** în dreptul fiecărui enunț pentru a stabili corectitudinea sau incorectitudinea acestuia, bazându-te pe informațiile aflate din această unitate. Discutați cu profesorul vostru pentru a verifica în ce măsură ați oferit răspunsuri corecte.

| Nr. | Enunț                                                                                                | Corect | Incorrect |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|
| 1   | Abilitățile sunt înnăscute.                                                                          |        |           |
| 2   | Disciplinele studiate în școală contribuie la formarea abilităților și la dezvoltarea aptitudinilor. |        |           |
| 3   | Portofoliul personal reflectă traseul parcurs de tine în procesul de învățare.                       |        |           |
| 4   | Preadolescentul poate prevedea și evita toate sursele de stres.                                      |        |           |
| 5   | Starea de sănătate presupune doar starea de bine resimțită la nivel fizic.                           |        |           |
| 6   | Comportamentul nostru este influențat de ritmul biologic.                                            |        |           |

# U2

„A te înțelege pe tine însuși este primul pas către a-i accepta pe ceilalți.”

# Dezvoltare socio-emoțională



Emoțiile sunt fereastra prin care vezi lumea și pe tine. Printr-o fereastră poți privi afară și înăuntru. Fiecare om are „o fereastră” prin care privește atât în interiorul ființei, cât și în exterior, spre ceilalți, spre lumea din jur. Trăind diverse emoții, viața devine o călătorie palpitantă, deoarece ele se află la baza vorbelor, acțiunilor și deciziilor. Cunoașterea, recunoașterea și exprimarea emoțiilor pe care le trăiești te ajută să te simți bine cu tine însuși și să ai relații armonioase cu ceilalți, atât acasă, cât și la școală și în societate.

|                  |           |                                      |
|------------------|-----------|--------------------------------------|
| <b>Proiect</b>   | <b>38</b> | Atelierul lui Moș Crăciun            |
| <b>Lecția 12</b> | <b>40</b> | Coduri descifrate (I)                |
| <b>Lecția 13</b> | <b>42</b> | Coduri descifrate (II)               |
| <b>Lecția 14</b> | <b>44</b> | Ferestrele realității                |
| <b>Lecția 15</b> | <b>46</b> | La semafor                           |
| <b>Lecția 16</b> | <b>48</b> | Mulțumesc, părerea ta contează! (I)  |
| <b>Lecția 17</b> | <b>50</b> | Mulțumesc, părerea ta contează! (II) |
| <b>Evaluare</b>  | <b>52</b> | Drumul emoțiilor                     |



## Atelierul lui Moș Crăciun

### A Pregătirea activității



De multe ori m-am întrebat cum reușește Moș Crăciun să facă față atâtor solicitări... Trebuie să confecționeze jucării, să ambaleze cadouri, ba să mai și împodobească brazi! Nici nu mai pun la socoteală transportul și livrarea la domiciliu. Săracii spiriduși... cred că sunt e-pu-i-zați! Ce ziceți, le dăm o mână de ajutor?

Avem la îndemână imaginația, răbdarea, abilitățile proprii și cunoștințele dobândite până acum. Astfel, vom putea confecționa obiecte care vor atrage privirile tuturor și vor putea fi puse în vânzare la Târgul de Crăciun al școlii noastre, iar banii obținuți se vor transforma în daruri menite să aducă bucuria sărbătorii unor oameni mai puțin favorizați. Fără îndoială că Moș Crăciun va fi bucuros să ne aibă aproape!



#### Materiale necesare:

- hârtie colorată;
- crenguțe de brad;
- globuri;
- beteală;
- foarfecă;
- carton pentru felicitări;
- conuri de brad;
- aparat de fotografiat etc.

### B Desfășurarea activității

- 1 Discutați despre semnificația sărbătorii și despre tradițiile specifice zonei în care locuiți.
- 2 Creați o ambianță plăcută, alegând un fundal sonor specific sărbătorii Crăciunului.
- 3 Grupați-vă în echipe, în funcție de obiectele pe care doriți să le confecționați. De exemplu:
  - grupa I – felicitări;
  - grupa a II-a – coronițe de Crăciun;
  - grupa a III-a – ornamente pentru brad (origami, fulgi de zăpadă, fundițe etc);
  - grupa a IV-a – globuri pictate;
  - grupa a V-a – altele.





- 4 Într-un spațiu adecvat, organizați o expoziție la care să invitați, în pauze, și colegi din alte clase. Cereți-le să introducă într-o urnă improvizată un bilețel prin care să-și exprime votul pentru cel mai frumos exponat, pe baza unor criterii stabilite de voi.
- 5 Participați la Târgul de Crăciun organizat de școala voastră și valorificați obiectele confecționate, creând un fond pe care să-l donați unei asociații umanitare, unui ONG, unei fundații.



## C Finalizarea activității



- 1 Pregătiți o acțiune caritabilă, pentru a aduce cuiva bucurie de Crăciun. Puteți cere ajutor și familiei sau unui ONG pentru a alege grupul/persoanele alături de care doriți să fiți.
- 2 Desemnați colegii care se ocupă de pregătirea darurilor și stabiliți ziua și modul în care le veți oferi.
- 3 În final, afișați la panoul clasei voastre fotografii din cadrul activităților și oferiți diplome atât celor care au obținut cele mai multe voturi la expoziție, cât și celor implicați în diferite moduri pe tot parcursul activității. Fiecare dintre voi va fi un câștigător.



## D Proiecte

Notează câteva gânduri despre alte proiecte caritabile în care ai dori să te implici. Poți să le prezinți și sub forma unui articol pentru revista școlii, prin intermediul căruia să atragi și alți colegi în acțiuni asemănătoare.



## Coduri descifrate (I)



### Explorez



17 ianuarie 202...

Zi plină de emoții! Multe!

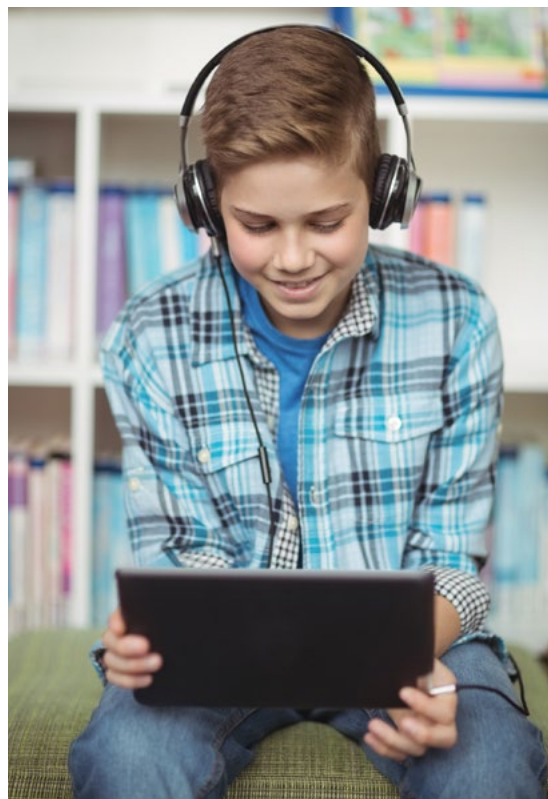
Astăzi, de ziua mea de naștere, am primit multe cadouri, iar printre ele și filmul *Întors pe dos*. L-am urmărit pe nerăsuflăte. Este povestea lui Riley, o fetiță care trece printr-o mulțime de aventuri, de la naștere până la vârsta de unsprezece ani.

Cel mai mult mi-a plăcut partea întâi, *Primele emoții*.

Prima emoție pe care a cunoscut-o Riley, chiar dacă în acel moment nu-i cunoștea încă numele, a fost Bucuria extraordinară care se oglindea în ochii părinților. Dar, imediat după naștere, a apărut Tristețea și fetița a început să plângă. Pe măsură ce creștea, în „sediul central” din mintea lui Riley au apărut și alte emoții: Frica, Dezgustul, Furia. Fiecare avea un rol bine definit, ajutând-o să ia în stăpânire noua lume. Frica o proteja de pericole, Dezgustul o ajuta să aleagă mâncarea preferată, Furia o ajuta să-și apere punctul de vedere și să ceară dreptate.

De ce mi-a plăcut filmul? Pentru că m-a ajutat să înțeleg că, în cei unsprezece ani ai mei, și eu am parcurs același drum.

(Pagină din jurnalul unui elev de unsprezece ani)



### Lucrați împreună

- 1 Unde „locuiesc” emoțiile lui Riley?
- 2 Ce rol au Bucuria, Frica, Dezgustul și Furia în viața fetiței?
- 3 Credeți că Riley ar fi putut aprecia Bucuria, dacă nu ar fi cunoscut și Tristețea? Argumentați.

### ✓ Rețin

**Emoțiile de bază (primare)** sunt acele emoții pe care le simțim încă de la naștere, ele fiind comune tuturor oamenilor.

Aceste emoții sunt: **mirarea**, **bucuria**, **tristețea**, **dezgustul**, **furia** și **frica**.

**Limbaajul nonverbal** se referă la expresiile faciale, gesturi, privire, postura corpului.

**Limbaajul paraverbal** se referă la volumul vocii, ritmul vorbirii, intonația, pauzele în vorbire etc.





## Comunic

## Lucrați împreună

## Limbaajul emoțiilor

**A** Câte un coleg iese, pe rând, în fața clasei și mimează una dintre cele șase emoții de bază. Ceilalți încearcă să ghicească ce emoție a mimat. Jocul are două niveluri.

*Nivelul 1.* Colegul mimează o emoție doar prin intermediul expresiei feței.

*Nivelul 2.* Unul dintre colegi se întoarce cu spatele la clasă și exprimă, doar prin volumul vocii și prin intonație, o emoție asociată propoziției „A sunat clopoțelul de intrare”.



**B** Încheiați acest joc, discutând pe baza următoarelor întrebări:

- Ce anume te ajută „să citești” emoțiile celorlalți?
- De ce crezi că este folositor să detectezi emoțiile celor din jur?



## Reflectez

## Lucrează individual

Desenează o fereastră al cărei geam să fie format din șase cadrane. Completează enunțurile de mai jos și scrie-le în fiecare cadran.

- Eu simt bucurie, atunci când ...
- Eu simt tristețe, atunci când ...
- Eu simt furie, atunci când ...
- Eu simt frică, atunci când ...
- Eu simt uimire, atunci când ...
- Eu simt dezgust, atunci când ...



## În familie

Vizionează, alături de familie, filmul de animație *Întors pe dos*. Vei cunoaște astfel mai bine lumea lui Riley. Evocați apoi câteva situații în care ați trăit una dintre emoțiile din film: *bucurie*, de exemplu.



## Portofoliul meu

Alege fotografii din albumul familiei și creează un colaj cu titlul *Bucuria de a fi împreună*. Poți folosi o aplicație de pe telefonul mobil sau de pe computer, pentru fotografiile digitale.

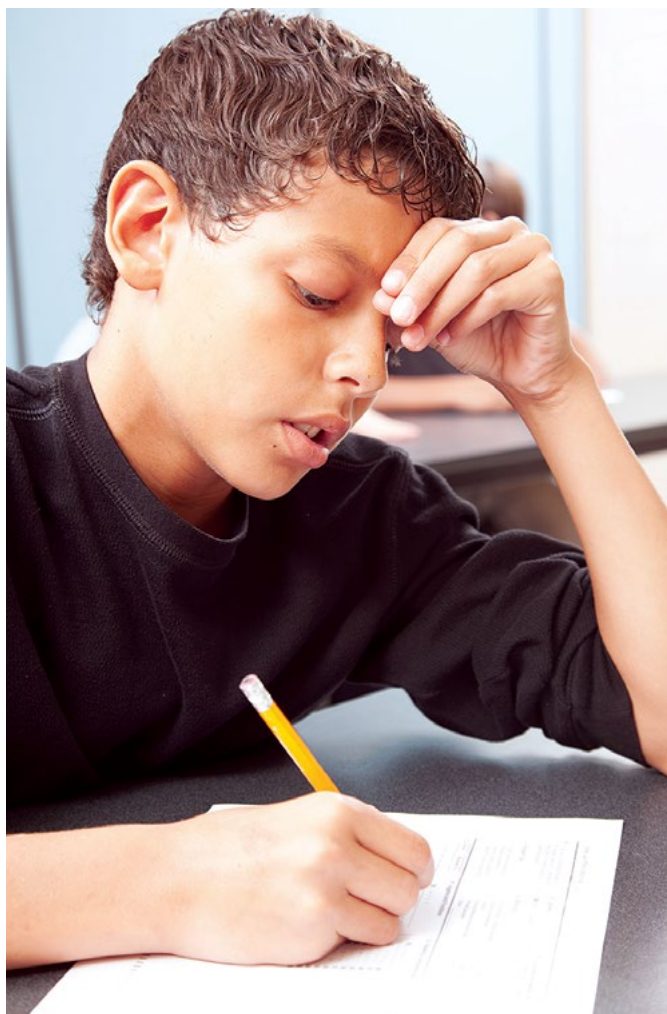
## Coduri descifrate (II)



### Explorez



Paul intră în casă, fredonând melodia preferată, și-i zâmbi lui Devis. Un val de căldură îi umplu pieptul. Motanul îi sări în brațe și apoi i se cățăără pe umeri, locul lui favorit. Dar își aminti că trebuia să trimită rapid prin e-mail rezolvarea unei probleme, altfel nu putea trece la etapa următoare a concursului de matematică. Bucuria îi pieri, iar inima începu să-i bată repede.



Cu sprâncenele încruntate și buzele strânse, aplecat asupra caietului, învârtea nervos creionul între degete. Devis îl privea, mieunând încet.

— Încetează, Devis, tu n-ai probleme de rezolvat! îi strigă Paul cu voce aspră.

Motanul se retrase cu urechile pleoștite și se tolăni pe fotoliul preferat, privind în gol.

Băiatul se cufundă îndârjit în rezolvarea problemei. Strângea creionul în pumn, mai să-l rupă. Transpirase. Minutele se scurgeau parcă prea repede, iar tic-tacul ceasului îi suna în urechi ca un clopot.

— Uf! Gata! exclamă deodată Paul, privind mulțumit șirul de formule care umplea pagina.

Avea ochii larg deschiși, sprâncenele ridicate și zâmbea fericit. Ceasul încetă să-i mai răsună în urechi, căldura se risipi și era ca și cum n-ar fi fost. Va trimite soluțiile tocmai la timp. Devis se învioră brusc. Începu să i se frece de picioare și să toarcă.

— Mare șmecher mai ești! Am înțeles. Ești mort de foame. Iartă-mă! Rezolv imediat.

Și, într-adevăr, peste numai câteva clipe, Devis, mulțumit și el, lipăia din farfuria cu lapte.

(D.K., *Problemă*)



### Lucrați împreună

- 1 Numiți emoțiile trăite de Paul, pe care le-ați identificat în textul de mai sus.
- 2 Cum influențează aceste emoții comportamentul lui Paul față de Devis?
- 3 Precizați motivul îngrijorării băiatului.



### Rețin

**Codul** este un sistem de semne sau de semnale convenționale care servește la transmiterea unui mesaj, a unei comunicări.





## Comunic

## Lucrați împreună

## Decodificarea emoțiilor

- A** Distribuiți-vă în șase grupe. Scrieți pe câte un poster codurile de exprimare a emoțiilor, valorificând atât informațiile din textul dat, cât și din experiența voastră de viață. Adăugați un desen care să ilustreze fiecare dintre aceste emoții. Puteți folosi ca punct de plecare schema de mai jos.
- grupa 1: *mirarea* • grupa 2: *tristețea* • grupa 3: *furia* • grupa 4: *bucuria* • grupa 5: *frica* • grupa 6: *dezgustul*
- B** Afișați cele șase postere pe un panou. Faceți turul galeriei, citiți ideile notate de colegi, adăugați, eventual, propriile idei, apoi reveniți la posterul vostru pentru a vedea ce completări au fost făcute.

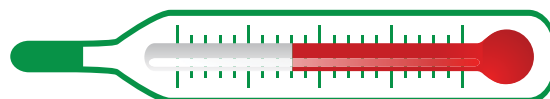
| Furie (enervare violentă și necontrolată)                        |                                                                                         |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ce văd ceilalți<br><i>De exemplu: mișcări repezi, ...</i>        | Cum simt emoția la nivelul corpului<br><i>De exemplu: sunete în urechi, ...</i>         | Ce gânduri am când simt furie<br><i>De exemplu: cineva este de vină, ...</i>                            |
| Mirare (uluire, uimire copleșitoare)                             |                                                                                         |                                                                                                         |
| Ce văd ceilalți<br><i>De exemplu: încremenire, ...</i>           | Cum simt emoția la nivelul corpului<br><i>De exemplu: căldură, ...</i>                  | Ce gânduri am când simt mirare<br><i>De exemplu: nu pot să vorbesc, ...</i>                             |
| Tristețe (durere sau nefericire)                                 |                                                                                         |                                                                                                         |
| Ce văd ceilalți<br><i>De exemplu: se uită cu ochi umezi, ...</i> | Cum simt emoția la nivelul corpului<br><i>De exemplu: lipsa de energie, ...</i>         | Ce gânduri am când simt tristețe<br><i>De exemplu: mă simt singur, ...</i>                              |
| Bucurie (stare de bine sau mulțumire, veselie)                   |                                                                                         |                                                                                                         |
| Ce văd ceilalți<br><i>De exemplu: zâmbet, ...</i>                | Cum simt emoția la nivelul corpului<br><i>De exemplu: val de căldură, ...</i>           | Ce gânduri am când simt bucurie<br><i>De exemplu: aș vrea ca toți cei din jur să se simtă bine, ...</i> |
| Frică (a se aștepta la un pericol, o amenințare)                 |                                                                                         |                                                                                                         |
| Ce văd ceilalți<br><i>De exemplu: tremur, ...</i>                | Cum simt emoția la nivelul corpului<br><i>De exemplu: bătaii rapide ale inimii, ...</i> | Ce gânduri am când simt frică<br><i>De exemplu: aș vrea să mă ascund, ...</i>                           |
| Dezgust (durere sau nefericire)                                  |                                                                                         |                                                                                                         |
| Ce văd ceilalți<br><i>De exemplu: încrețirea nasului, ...</i>    | Cum simt emoția la nivelul corpului<br><i>De exemplu: greață, ...</i>                   | Ce gânduri am când simt dezgust<br><i>De exemplu: aș vrea să fiu în altă parte, ...</i>                 |



## Reflectez

## Lucrează individual

Precizează succesiunea emoțiilor lui Paul și apreciază-le intensitatea apelând la o grilă exprimată în grade Celsius.



## În familie

Tu sau un membru al familiei mimează diferite emoții. Discutați despre modalitățile de decodificare a emoțiilor: ce văd ceilalți, cum simți emoția în corp, ce gânduri îți trec prin minte.



## Portofoliul meu



Imaginează-ți că emoțiile pe care le trăiești zi de zi ar avea formă și culoare. Exprimă, cu ajutorul unor desene, două – trei emoții, altele decât cele enumerate în tabelul de mai sus, alegând forme și culori care ar putea sugera stările pe care le-ai trăi atunci când ai fi cuprins de fiecare dintre acestea.

## Ferestrele realității



### Explorez



Fiecare om este precum o fereastră care se deschide către lume. Tu ești una dintre miliardele de ființe care trăiesc pe planeta Pământ și care își deschid zilnic propria fereastră. Fără emoții, lumea văzută de la fereastra ta ar fi lipsită de culori. Emoțiile pe care le trăiești pot fi uneori plăcute (bucurie, curiozitate, încredere, satisfacție etc.), alteori neplăcute (regret, teamă, vinovăție etc.). Pentru sănătatea ta fizică, psihică și socială, emoțiile trebuie însă cunoscute, recunoscute și exprimate într-un mod benefic pentru tine și pentru cei din jur.

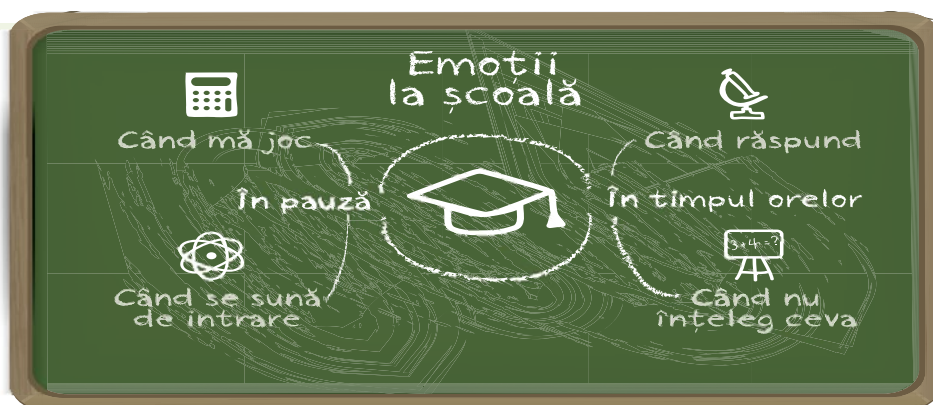
În activitățile zilnice experimentezi o mulțime de emoții, fie atunci când ești singur/ă sau împreună cu alte persoane, fie atunci când înveți, te joci, te uiți la un film, citești o carte.



### ✓ Rețin

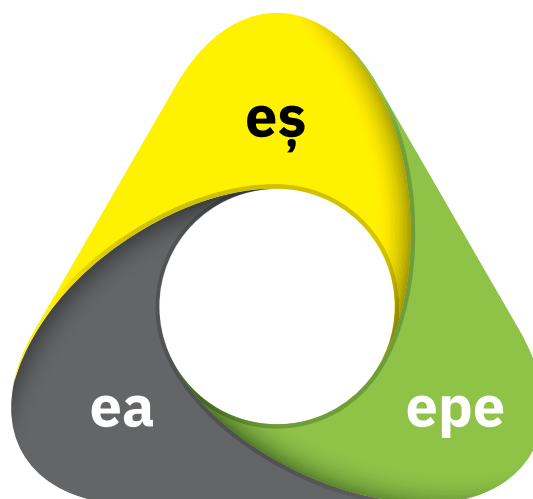
#### Organizatorul grafic

este o metodă de lucru cu ajutorul căreia se prezintă schematic idei, informații etc.



### Lucrați împreună

- 1 Organizați-vă în trei grupe.
- 2 Realizați pe un poster un organizator grafic cu emoțiile resimțite în activitățile desfășurate zilnic, astfel:
  - **Grupa eș** – emoții simțite la școală (la ore, în pauze etc.);
  - **Grupa ea** – emoții resimțite acasă (efectuarea temelor, lectură, curățenie, discuții cu membrii familiei etc.);
  - **Grupa epe** – emoții resimțite în activități desfășurate cu prietenii/extrașcolar (dans, sport, jocuri diverse, vizionări de spectacole etc.).
- 3 Afișați posterele pe un panou destinat acestei activități. Faceți turul galeriei și oferiți eventuale sugestii pentru completarea posterelor realizate de colegii din celelalte grupe.





## Comunic

## Lucrați împreună

## Zarurile au fost aruncate!

- Împărțiți-vă în grupe de câte șase.
- Alegeți de pe fiecare dintre cele trei postere afișate câte două emoții resimțite în activitățile derulate la *școală*, *acasă* și cu *prietenii/extrașcolar* (în total vor fi șase emoții pentru fiecare grupă).
- Scrieți pe șase bilețele numerotate numele câte unei emoții.
- Fiecare elev aruncă zarul, apoi descrie emoția scrisă pe bilețelul al cărui număr corespunde cu numărul zarului.  
De exemplu: *Îmi amintesc că am simțit o mare curiozitate când ... și am exprimat această emoție ...*



## Reflectez

## Lucrează individual

Realizează un organizator grafic intitulat „Harta emoțiilor mele”, în care să prezinți propriile emoții în activitățile derulate acasă, la școală, cu prietenii/extrașcolar.



## În familie

Prezintă-le membrilor familiei „Harta emoțiilor mele”. Discutați despre ce simt membrii familiei atunci când tu ești la școală, cu prietenii sau când sunteți împreună. Puteți realiza, pe o coală de desen sau folosind o aplicație media, o hartă a emoțiilor familiei.



## Portofoliul meu

Scrie un scurt text cu titlul „De la fereastra mea”, referindu-te la emoțiile pe care le simți în timpul activităților desfășurate împreună cu familia, prietenii sau colegii. Adaugă textului imagini sugestive și titluri de cântece care consideri că exprimă într-un mod potrivit ceea ce simți.



## La semafor



### Explorez



Un bunic stătea de vorbă cu cei doi nepoți ai lui.  
— Bunicule, îi spuseră ei, te rugăm, spune-ne o poveste!

Și bunicul începu să povestească.

„În sufletul fiecăruia dintre oamenii care trăiesc pe pământ există doi lupi. Aceștia se luptă să preia controlul în sufletele noastre, încă de când suntem mici.

Vi-l puteți imagina pe primul lup având o privire blândă, fiind plin de înțelegere și de iubire pentru cei din jur. Arareori își folosește colții și este dispus să facă un pas înapoi pentru a-i lăsa pe cei mai mici să se hrănească. L-am putea numi Lupul Fericirii și al Iubirii, pentru că el crede că fiecare ființă este mult mai fericită dacă trăiește în pace, respectându-i și iubindu-i pe ceilalți.

Dar, a continuat bunicul, există și al doilea lup. Acesta are o înfățișare fioroasă. Din când în când își arată amenințător colții. El este animat de furie și dușmănie. L-am putea numi Lupul Răutății și al Urii.

Așa cum vă spuneam, doi asemenea lupi trăiesc și în sufletul nostru, îndemnându-ne când spre iubire și înțelegere, când spre ură și agresivitate. Ei se află într-o luptă continuă, încercând să ne domine gândurile și faptele.

Lupul Bunătății și al Iubirii vrea să transforme lumea în care trăiește într-un loc mai bun și mai frumos, pe când Lupul Fricii și al Urii este preocupat numai de el însuși, simțindu-se însă rău în sinea sa, deoarece e mereu încrâncenat și agresiv. În plus, îi face și pe cei din jur să se simtă rău.”

Cei doi nepoți au întrebat:

— Care dintre ei va câștiga?

Bunicul i-a privit și le-a răspuns:

— Cel pe care veți alege fiecare dintre voi să îl hrăniți, dragii mei nepoți!

(Cei doi lupi,

adaptare după o poveste indiană)



### Lucrați împreună

- 1 Care sunt emoțiile reprezentate de cei doi lupi?
- 2 Cum se poartă cei doi lupi unul față de celălalt?
- 3 Credeți că este posibil totuși ca, în sufletul omului, cei doi lupi să trăiască alături?



## Comunic



## Lucrați împreună

## Semaforul din pădure

- 1 Așezați-vă în forma literei U, considerând spațiul dintre voi o pădure prin care se plimbă personajele din povestea *Cei doi lupi*.
- 2 Un coleg va interpreta rolul bunicului. Acesta își va ghida „nepoții” prin pădure, folosind îndemnurile și întrebările de pe cardurile **A**, **B**, **C**, care reprezintă culorile semaforului.
- 3 Doi colegi vor interpreta rolul nepoților. Fiecare va alege câte una dintre emoțiile reprezentate de cei doi lupi, pe care le-ați identificat la exercițiul anterior. Nepoții vor simula emoția aleasă și vor răspunde la întrebările adresate de ghidul-bunic.

**CARDUL A. ROȘU:  
OPREȘTE-TE!**

Ia contact  
cu propriile emoții  
*Conștientizează propriile  
trăiri: Ce simt? Ce  
schimbări observ în  
corpul meu?*  
*Analizează-ți reacțiile: De  
ce simt? Ce anume mi-a  
provocat această trăire?*  
*Acceptă ce gândești și  
simți: Oare ce vrea să-mi  
spună acest gând, ce  
vrea să-mi transmită  
această emoție?*

**CARDUL B. GALBEN:  
PRIVEȘTE ÎN JUR!**

Fii receptiv/ă  
la emoțiile celorlalți

*Fii atent/ă la o persoană  
din apropierea ta:  
Ce crezi că simte  
acea persoană?*

*Pune-te în pielea  
acelei persoane:  
Cum crezi că se  
simte aceasta?*

**CARDUL C. VERDE:  
PORNEȘTE!**

Exprimă propriile emoții

*Exprimă-ți emoțiile:  
Cum exprimi ce simt?*

*Poartă-te cu grijă:  
Cum îi afectează pe cei  
din jur comportamentul  
meu? Le provoc celorlalți  
vreo neplăcere/suferință  
prin modul în care mă  
manifest? Ce drum ar  
trebui să aleg?*



## Reflectez

## Lucrați împreună

Discutați despre beneficiile exprimării propriilor emoții.  
Notați pe tablă concluziile.



## În familie

Exersează exprimarea unor emoții alături de familie, organizând un joc numit „Semaforul emoțiilor”. Lupi vor fi doi dintre membrii familiei, iar tu vei fi ghidul, aplicând comenzile pentru fiecare culoare a semaforului, după modelul exercițiului desfășurat la școală.



## Portofoliul meu

Fotografiază câteva momente ale jocului pe care să le adaugi portofoliului tău.

## Mulțumesc, părerea ta contează! (I)



### Explorez

#### Lucrați împreună

- 1 Credeți că părerea celor din jur este importantă pentru evoluția voastră?
- 2 Numiți, fiecare, două persoane în al căror feedback aveți cea mai mare încredere când sunteți la școală.
- 3 Pe baza informațiilor de mai jos, discutați despre ce anume presupune acordarea corectă a feedbackului, în cazul fiecăreia dintre persoanele numite la exercițiul 2.



### ✓ Rețin

**Feedbackul** reprezintă reacția pe care o persoană o are ca răspuns la comportamentul altei persoane, având ca scop reglarea, întărirea, reducerea sau eliminarea unor aspecte ale comportamentului acesteia.

Atunci când oferim feedback unei persoane, este important:

- să menționăm lucrurile care ne-au plăcut în comportamentul/prestația acesteia;
- să nu emitem judecăți de valoare;
- să facem referire doar la comportamentul specific (acțiunile ei), și nu la persoană;
- să menționăm cum ne simțim noi când observăm acel comportament;
- să nu oferim sfaturi (despre cum credem că trebuie să se comporte/ce ar trebui să facă).

**ATENȚIE!** Sugestiile pe care le facem au rolul de a îmbunătăți performanța viitoare a persoanei, așadar trebuie să fie realiste și aplicabile.

#### Lucrează individul



- 1 Citește următorul text:

Andrei are 11 ani. Alături de colegii lui, a confecționat la ora de educație tehnologică un cadou pentru cineva drag, din familie. El a ales cu grijă materialele, culorile, s-a gândit cum să lucreze pentru a face o surpriză plăcută, cum să-l ambaleze mai frumos, apoi i-a rugat pe câțiva dintre colegi să-și exprime părerea despre ceea ce a realizat. Unii dintre ei știau regulile acordării corecte a feedbackului, alții mai au de învățat.



- 2 Selectează, dintre răspunsurile primite de Andrei, doar pe acelea care consideri că reprezintă un feedback acordat corect.
  - R1. Mi-a plăcut mult ideea de a scrie o urare personalizată pe cartonașul care însoțește cadoul.
  - R2. Am observat câtă atenție ai acordat alegerii materialelor din care l-ai confecționat.
  - R3. Privindu-l, am trăit un sentiment de bucurie, mi-a amintit de ceea ce simt eu când primesc un cadou.
  - R4. E frumos, dar eu, în locul tău, aș fi optat pentru alte culori.
  - R5. Cred că mă inspiră ideea ta de a-ți demonstra abilitățile în arta plierii hârtiei, se vede că ți-a plăcut cursul de origami.



- **R6.** Ce-ar fi dacă ai scrie într-un colțișor și data la care l-ai confecționat?
- **R7.** Dacă tot mă întrebi ce părere am, îți spun sincer că mie nu mi se pare că te-ai străduit suficient.
- **R8.** Poate, lucrând, îți vin și alte idei; mie nu mi-ar plăcea să primesc un astfel de cadou.
- **R9.** Nu cred că aș mai adăuga nimic în plus, nu am ce să comentez.
- **R10.** Îți recomand să cumperi unul din comerț, sunt foarte frumoase.



### Comunic

#### Lucrați împreună

Identificați care dintre cele zece răspunsuri nu constituie un feedback acordat corect și motivați-vă alegerea.



### Reflectez

#### Lucrează individual

Gândește-te la ceea ce ai aflat azi despre feedbackul corect acordat și completează casetele cu răspunsuri potrivite.

La ce ți-ar fi util feedbackul primit?

Prin ce anume te-ar putea încuraja feedbackul primit să-ți sporești performanțele?



### În familie

Discută cu membrii familiei tale despre cadourile primite/ oferite și despre detaliile prin care acestea îi arată celui care dăruiește/celui care primește, cât de important este pentru el acest gest.



### Portofoliul meu

Scrie câteva rânduri despre cele mai plăcute amintiri legate de feedbackul pe care l-ai dat sau l-ai primit atunci când ți s-a oferit sau când ai făcut cuiva un cadou. Notează un aspect al comportamentului tău pe care îți propui să-l dezvolți/să-l îmbunătățești în urma acestei activități.



## Mulțumesc, părerea ta contează! (II)



### Explorez

#### Lucrați împreună

#### Copacul recunoștinței

##### 1 Așezați-vă în șir indian.

Notați pe un bilet adeziv un comportament pe care îl apreciați în mod deosebit la colegul care se află în fața voastră, apoi lipiți-l pe spatele lui.

La încheierea activității, păstrați, fiecare, biletul primit pentru a-l adăuga la portofoliu.

##### 2 Delegați un coleg talentat la desen să schițeze pe o foaie de carton un copac. Veți avea nevoie de el pentru activități viitoare.



### ✓ Rețin

Când ofer feedback, nu critic, ci spun

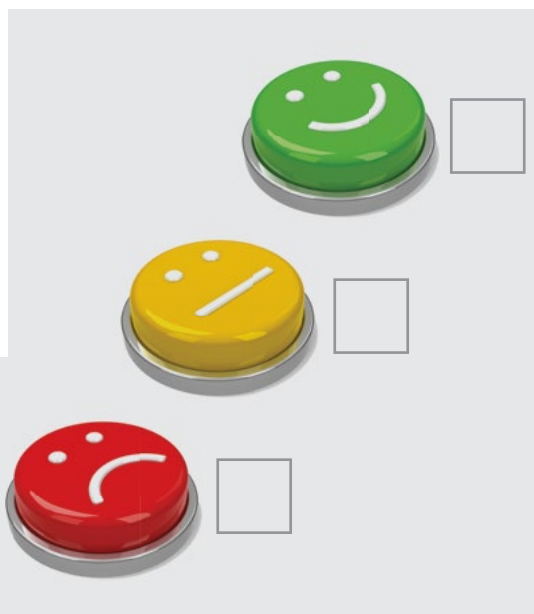
- *ce văd sau observ,*
- *cum m-am simțit,*
- *ce mi-a plăcut/nu mi-a plăcut,*

ca observator, în comportamentul celui alt.

### Autoevaluează

măsura în care știi să acorzi feedback, bifând treapta *Scării* pe care consideri că te afli.

Înainte de rezolvarea cerinței, ar fi util să consulți *Fișa de feedback* pentru lucrul în perechi, de la pagina 92 a manualului.





**Lucrează individual**

- 1 Decupează o foaie de hârtie într-o formă aleasă de tine (stea, frunză, soare, inimă etc.) și coloreaz-o.
- 2 Notează prenumele colegului/colegei care a scris biletul pentru tine. Scrie prenumele tău alături de al lui/ei și formulează un mesaj care să exprime feedback pozitiv pentru un aspect al comportamentului său. Poți completa unul dintre enunțurile următoare sau poți concepe altul.
  - Mi-a plăcut ...
  - Am învățat ...
  - Îți mulțumesc ...

**Comunic****Lucrați în perechi**

- 1 Oferă-i colegului/colegei „darul” confecționat de tine.
- 2 Citește mesajul scris pe „darul” primit și așază-l apoi în *Copacul recunoștinței*.
- 3 Exprimă un feedback pozitiv, folosind doar modalități de comunicare nonverbală, apoi discutați despre importanța/lipsa importanței „feedbackului fără cuvinte” pentru partenerul de discuție.

**Reflectez****Lucrează individual**

- 1 Scrie două – trei „roade” care ar putea „să crească” în *Copacul recunoștinței*, gândindu-te la calitățile și comportamentele a căror dezvoltare e încurajată de feedbackul primit de tine.
- 2 Numește câteva persoane care contribuie, prin feedback permanent, la dezvoltarea ta armonioasă.

**În familie**

Discută cu membrii familiei despre comportamente și feedbackuri care i-au motivat/îi motivează în evoluția lor.

**Portofoliul meu**

Notează două – trei lucruri pe care te gândești să le dezvolti în comportamentul tău, ca urmare a acestei activități. Pe baza feedbackului primit de la colegi în aceste două lecții, poți realiza propriul *Copac al recunoștinței*.



## Evaluare



### Drumul emoțiilor

Copiați fișa de mai jos, completați-o și păstrați-o în portofoliu. Discutați cu profesorul vostru pentru a verifica în ce măsură ați oferit răspunsuri corecte.

#### FIȘĂ

#### I Alege litera corespunzătoare variantei corecte.

- 1 Emoțiile de bază (primare) sunt:
  - a comune tuturor oamenilor;
  - b specifice fiecărei persoane;
  - c comune tuturor copiilor.
- 2 Limbajul nonverbal se referă la:
  - a comportamente;
  - b expresii faciale, gesturi, privire, postura corpului;
  - c volumul vocii; ritmul vorbirii, intonația, pauzele în vorbire.
- 3 Emoțiile de bază sunt:
  - a bucuria, furia, frica;
  - b bucuria, mirarea, tristețea, dezgustul;
  - c bucuria, mirarea, tristețea, dezgustul, furia, frica.
- 4 În comunicare, prin „cod” se înțelege:
  - a un șir de litere alese astfel încât să formeze cuvinte;
  - b un șir de cifre care compun operații matematice simple;
  - c un sistem de semne sau de semnale care servește la transmiterea unui mesaj.
- 5 Feedbackul reprezintă:
  - a reacția pe care o persoană o are ca răspuns la comportamentul altei persoane;
  - b critica cu privire la comportamentul altei persoane;
  - c aprecierea cu privire la comportamentul altei persoane.



#### II Treptele feedbackului (Scară de evaluare). Tu pe ce treaptă te afli?

|                                                                   | ❀ ❀                                                                                                         | ❀ ❀ ❀                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ❀<br>• Exprim ceea ce simt cu privire la comportamentul observat. | ❀ ❀<br>• Fac referire doar la comportament.<br>• Exprim ceea ce simt cu privire la comportamentul observat. | ❀ ❀ ❀<br>• Evidențiez ce mi-a plăcut.<br>• Fac referire doar la comportament.<br>• Exprim ceea ce simt cu privire la comportamentul observat. |

#### III Lista de control

|                                                                                                          | DA | NU ÎNCĂ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|
| Recunosc emoțiile primare la mine și la alte persoane.                                                   |    |         |
| Știu să ofer feedback pentru a îmbunătăți performanța viitoare a persoanei.                              |    |         |
| Pot să asociez comunicării verbale elemente nonverbale și paraverbale adecvate, pentru a exprima emoții. |    |         |

# U3

„Învățatul este asemenea navigării în amonte: dacă nu avansezi, ești tras înapoi.”

Proverb chinezesc

# Managementul învățării

Învățarea este asemenea unei călătorii cu bucuriile, cu provocările și cu piedicile ei. Fii însă liniștit/ă! Le poți depăși pe toate, căci motivația te va călăuzi precum o busolă. Rucsacul nu ți-l pregătești singur/ă. Te ajutăm noi să te echipezi adecvat, să-ți identifice resursele, să descoperi cel mai bun traseu pe care să pornești pentru ca, în final, să poți adăuga în bagajul tău special o diplomă pe care să scrie: **FELICITĂRI! Ai obținut PERFORMANȚELE AȘTEPTATE! FII PERSEVERENT/Ă!** Astfel, îți vei asigura **REUȘITA ȘCOLARĂ!**



|                     |           |                                                           |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Lecția 18</b>    | <b>54</b> | Învățarea – o călătorie grea sau ușoară?                  |
| <b>Lecția 19</b>    | <b>56</b> | Învățarea – o călătorie pe trasee diferite                |
| <b>Lecția 20</b>    | <b>58</b> | Învățarea – o călătorie cu capcane?                       |
| <b>Lecția 21</b>    | <b>60</b> | Timpul – aliat sau inamic în călătorie?                   |
| <b>Lecția 22</b>    | <b>62</b> | Echipament de călătorie (I)                               |
| <b>Lecția 23</b>    | <b>64</b> | Echipament de călătorie (II)                              |
| <b>Investigație</b> | <b>66</b> | Vizită la bibliotecă                                      |
| <b>Lecția 24</b>    | <b>68</b> | Cu busola, spre steaua mea                                |
| <b>Lecția 25</b>    | <b>70</b> | În balanță, pentru echilibru                              |
| <b>Lecția 26</b>    | <b>72</b> | Un bagaj special (evaluarea intermediară a portofoliului) |
| <b>Evaluare</b>     | <b>74</b> | O călătorie reușită                                       |

## Învățarea – o călătorie grea sau ușoară?



Explorez



Uau!  
Dar am luat  
zece!



Ah, încă  
un patru la  
școală...



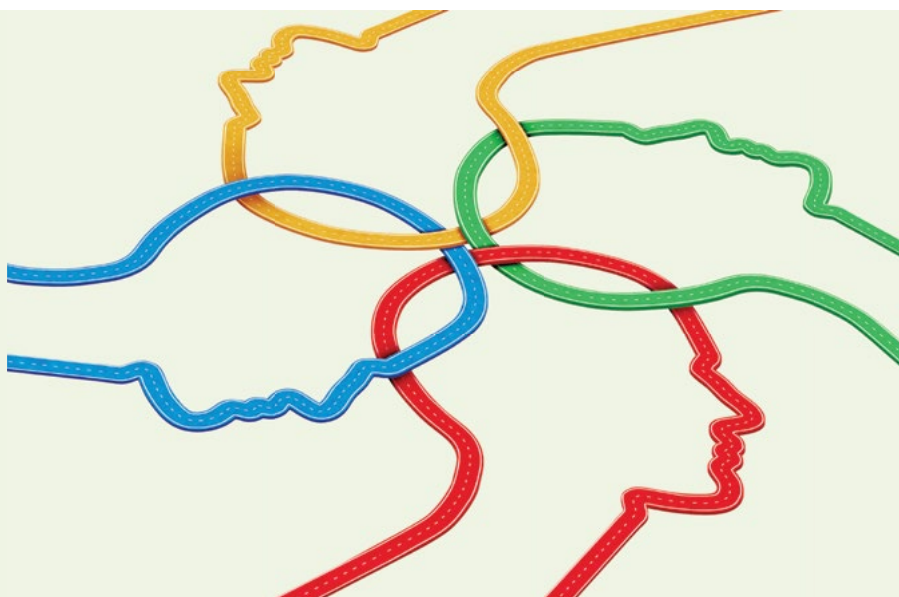
Lucrați împreună

Identificați stările/sentimentele celor doi copii. Discutați despre cauzele acestora.

### ✓ Rețin

**Învățarea** determină o modificare în cunoaștere și comportament, ea fiind rezultatul experienței unui om. Principalii *factori interni* care influențează învățarea sunt:

- atenția;
- nivelul de înțelegere și de reținere a informației al fiecăruia dintre noi;
- importanța pe care o au informațiile pentru capacitatea noastră de a realiza conexiuni.



### Lucrează individual

Scrive pe o fișă de lucru despre ultima reușită și ultima nereușită școlară, completând enunțurile:

- Ultima reușită a fost la disciplina ..., datorită faptului că ... .
- Ultima nereușită a fost la disciplina ..., din cauza faptului că ... .





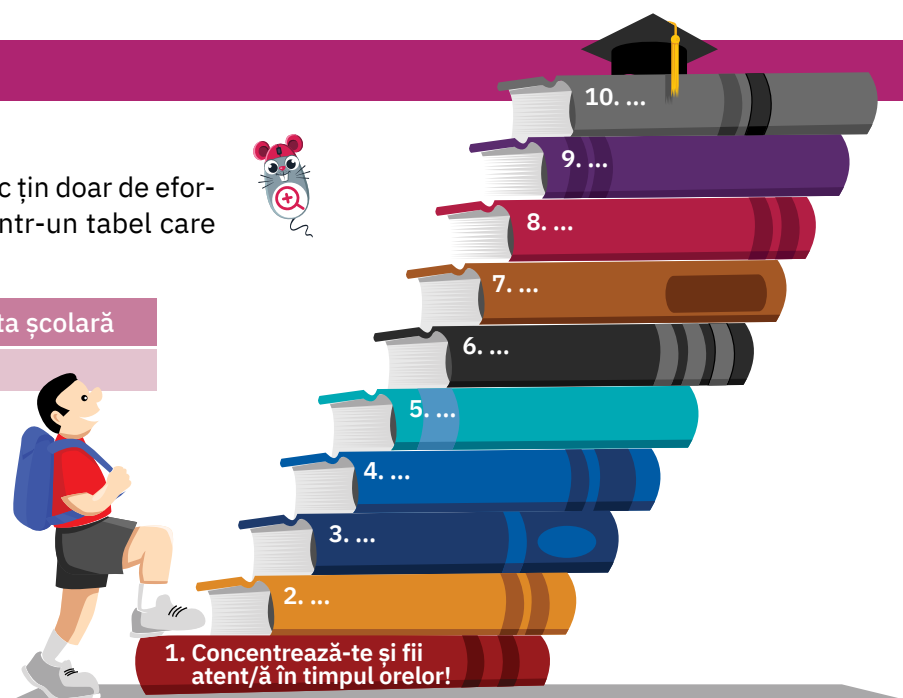
## Comunic

## Lucrați împreună

Gândindu-vă că o reușită sau un eșec țin doar de efortul vostru de învățare, menționați într-un tabel care sunt factorii care v-au influențat:

| Reușita școlară | Nereușita școlară |
|-----------------|-------------------|
|                 |                   |

Pe baza discuțiilor purtate, scrieți pe un poster *Decalogul învățării* pe care să-l respectați apoi cu toții. Deliberați pentru a ierarhiza celelalte nouă „legi” în ordinea crescătoare a importanței, după model.



## Reflectez

## Lucrează individual

Analizează fișa pe care ai lucrat la începutul lecției. Menționează pentru prima situație factorii personali care ar fi putut cauza nereușita, iar pentru cea de-a doua situație, în ce moment puteai interveni pentru a-i evita.



## În familie

Discută cu membrii familiei despre activitatea de învățare de acasă. Realizează apoi o fișă în care să consemnezi săptămânal:

| Disciplina de studiu | Ce mă ajută să învăț?<br>(factori interni, ce țin de persoana mea) | Ce mă împiedică să învăț?<br>(factori interni, ce țin de persoana mea) | Cum îmi voi adapta pregătirea zilnică în funcție de ceea ce am descoperit în lecția de la școală? |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                    |                                                                        |                                                                                                   |

Analizați periodic ceea ce ați notat și stabiliți împreună metodele prin care se poate reduce influența factorilor interni care blochează învățarea.



## Portofoliul meu

Prezintă un succes personal școlar sau extrașcolar sub formă de PowerPoint, de album foto sau de poster.

## Învățarea – o călătorie pe trasee diferite



### Lucrați împreună

- Vouă cum v-ar plăcea să călătoriți?
- De ce credeți că diferă opțiunile voastre?



### ✓ Rețin

Învățarea depinde și de modul în care operăm cu noțiunile sau în care asimilăm informația. De exemplu, unii dintre noi învață mai bine citind, subliniind, schematizând. Acesta este **stilul vizual**. Alții învață mai bine ascultând, formulând cu voce tare, cântând. Acesta este **stilul auditiv**. În sfârșit, alții învață mai bine mișcându-se, plimbându-se, bătând ritmul. Acesta este **stilul kinestezic**.

### Lucrează individual

Oamenii se deosebesc ca înfățișare, ca mod de a gândi, ca personalitate, ca modalități de învățare etc. Îți propunem un chestionar cu ajutorul căruia vei putea afla care dintre cele trei stiluri de învățare ți se potrivește. Îl găsești în anexa de la paginile 94 – 95.

Citește apoi cu atenție fiecare afirmație și bifează-o în cazul în care ți se potrivește. Astfel vei putea descoperi care este stilul tău preferat de învățare.





## Comunic

### Lucrați în grupe de patru – cinci elevi

Formați grupele în funcție de stilul de învățare predominant și citiți următorul text:

Râurile și lacurile se formează peste tot în lume, cu excepția celor mai fierbinți, celor mai reci și celor mai aride locuri. Reprezintă o proporție mică, însă vitală, din cantitatea de apă dulce de la suprafață: lacurile conțin circa 0,5%, iar râurile cam 1/40 dintr-un procent. Importanța acestei fracțiuni minuscule este uriașă, deoarece râurile modelează uscatul. Ele sunt cea mai puternică forță de eroziune de pe Pământ. În timp, râurile pot să erodeze munții și să transporte materialul spre mare. Multe râuri sunt bătrâne din punct de vedere geologic, iar odată cu vârsta au crescut și au format sisteme care drenează continente întregi. Unele râuri au săpat peșteri și sunt în mare parte subterane. În schimb, majoritatea lacurilor sunt acumulări de apă



foarte recente, temporare, care inevitabil se micșorează și dispar.

(*Râuri și lacuri*, în *Enciclopedia TERRA*)

Citiți cerințele următoare, selectați-o pe cea care considerați că se potrivește cel mai bine stilului de învățare al grupei, apoi rezolvați sarcina de lucru:

- 1 Realizați un poster care să cuprindă informațiile esențiale din fragment.
- 2 Scrieți pe un poster 3 – 4 întrebări la care ați vrea să răspundă ceilalți colegi pentru a demonstra că au înțeles informațiile din text.
- 3 Creați o foarte scurtă scenetă ale cărei personaje să fie lacurile și râurile, care vă vorbesc despre viața lor.
- 4 Prezentați în fața clasei produsul realizat, formulând totodată o concluzie asupra importanței cunoașterii stilului propriu de învățare.



## Reflectez

### Lucrează individual

Alege o disciplină la care ai avut de curând rezultate nesatisfăcătoare. Încearcă să identifici cauzele acestora și să notezi ce ai putea face pentru a schimba situația, completând chestionarul de mai jos.

| Disciplina | Cum m-am pregătit? | Care ar putea fi cauzele rezultatelor slabe pe care le-am obținut? | Ce aș putea face pentru a îndrepta lucrurile? |
|------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|            |                    |                                                                    |                                               |



## În familie

Discută cu membrii familiei despre chestionarul aplicat la școală și completează tabelul cu sugestiile lor.



## Portofoliul meu

Păstrează chestionarul în portofoliu. Realizează un desen potrivit pentru a simboliza stilul tău de învățare.





## Învățarea – o călătorie cu capcane?



### Explorez



E o zi obișnuită din săptămână. Mihai s-a întors de la școală și s-a dus imediat în camera lui. S-a odihnit puțin, apoi a scos lucrurile din ghiozdan și le-a întins pe birou. Ne așteptăm să se apuce de lecții, când colo, tableta îi face cu ochiul.

— Ce atâta grabă și cu temele astea?! Își spune Mihai. Puțină distracție n-are ce să strice. *Temple Run 2 Lost In Jungle* e grozav. Am pornit! Sunt urmărit de o gorilă ciudată! Fug! Sar! Ce săritură!

Mihai strigă, este emoționat, trăiește din plin totul.

— Uau! La dreapta! Stai! Uite monedele! Da! Le-am luat! În sus, că altfel mă înghit plantele carnivore! Uau! Stai! Nu! Of! Am căzut în apă! Mai am două vieți. Este!!! Hai! Fugi! Se-apropie gorila! Aoleu! Acum nu mai scap! Nuuuu! Am pierdut! Nu, nu mă las, trebuie să câștig! Încă o dată...



— Și lecțiile? se aude timid vocea conștiinței.

— Ce lecții? Dă-le-ncolo! Sunt ușoare! Le termin într-o clipă. Nu pot lăsa jocul tocmai acum!

(L.S., *E mai bine așa*)



### Lucrați împreună

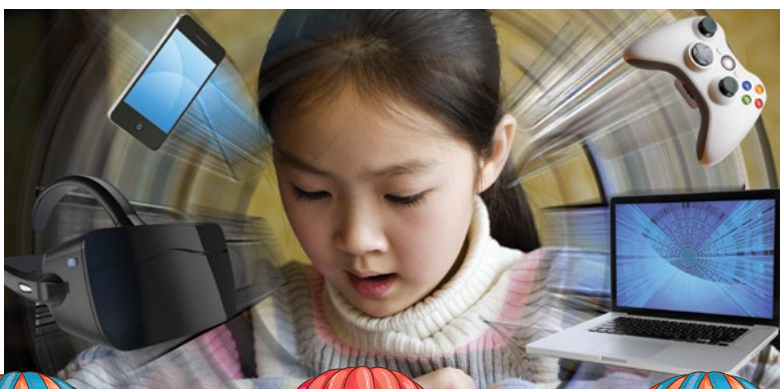
- 1 Care sunt acțiunile lui Mihai? Dar trăirile lui?
- 2 Cum explicați răspunsul pe care Mihai i-l dă vocii conștiinței?

### ✓ Rețin

Atunci când învățăm, în jurul nostru se află o mulțime de lucruri care ne pot distra atenția și astfel, în loc să ne concentrăm asupra temelor, le amânăm și preferăm să întreprindem alte activități. Timpul pe care îl alocăm temelor, mediul în care învățăm, lucrurile din jurul nostru devin astfel **factori distractori** care pot încetini sau chiar bloca învățarea.

### Lucrează individual

- 1 În călătoria ta spre cunoaștere, te pândesc multe capcane, mulți factori distractori. Iată doar câțiva dintre aceștia în imaginea alăturată.
- 2 Desenează baloanele pe o foaie separată și notează pe ele câțiva dintre factorii care îți distrag atenția în timp ce înveți.





## Comunic

### Lucrați împreună

Discutați și enumerați cei mai importanți cinci factori distractori la nivelul clasei voastre. Organizați-vă în cinci grupe. Fiecare grupă alege câte un element distractor și completează, pe câte un poster, tabelul de mai jos.

| Factor distractor | Dezavantaje |
|-------------------|-------------|
|                   |             |

Pornind de la dezavantajele identificate, stabiliți niște reguli de evitare a factorilor care, uneori, v-ar putea distra atenția de la învățare sau, eventual, de utilizare mai eficientă a acestora. Afișați-le în clasă.



## Reflectez



### Lucrează individual

Imaginează-ți că l-ai putea influența pe Mihai, personajul pe care l-ai cunoscut la începutul lecției. Vrei să-l sfătuiești să utilizeze tableta și pentru învățare, nu doar pentru a se juca. Trimite-i o scrisoare care să înceapă după modelul de mai jos:

*Dragă Mihai,*

*Deși nu ne-am întâlnit niciodată, parcă te cunosc de când lumea. De aceea m-am hotărât să-ți scriu.*

*Mă numesc ... și sunt, ca și tine, elev/ă în clasa a cincea. Și eu am fost vrăjit/ă de tabletă și de jocuri. Erau viața mea. Nu puteam trăi fără ele. Până într-o zi...*

*Să vezi ce mi s-a întâmplat!*

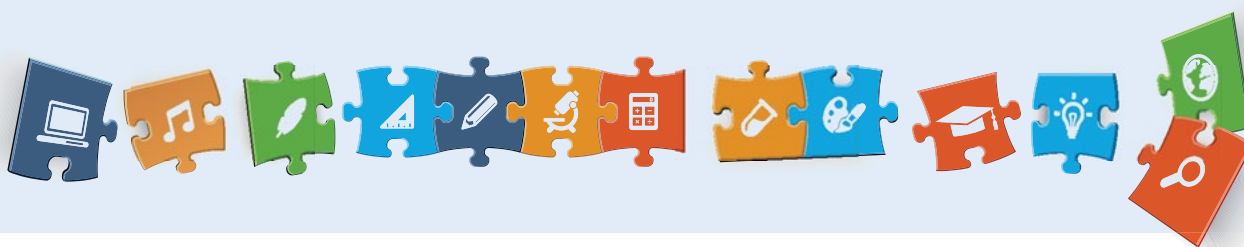


## În familie

Discută cu membrii familiei tale despre factorii externi care-ți pot perturba activitatea de învățare. Stabiliți împreună câteva modalități de reducere sau de stopare a influenței lor negative asupra muncii tale, completând fișa.

| Activități distractoare | Timp acordat acestor activități | Scopul | Modalități de reducere a influențelor negative |
|-------------------------|---------------------------------|--------|------------------------------------------------|
|                         |                                 |        |                                                |

Periodic, discutați în ce măsură ți-ai respectat programul propus și revizuiți-l în funcție de aspectele constatate.



## Portofoliul meu

Există numeroase site-uri utile în procesul învățării. Iată câteva exemple, pentru început: <https://dexonline.ro> pentru căutarea rapidă a sensurilor unui cuvânt necunoscut, [www.wikisource.org](http://www.wikisource.org) care îți oferă accesul la creațiile literare a numeroși autori români și străini. Documentează-te și adaugă în listă și alte site-uri pe care le consideri folositoare. Păstrează-o în portofoliu și utilizează-o la nevoie.

## Timpul – aliat sau inamic în călătorie?



### Explorez



Când Ionel se apucă de învățat, toată lumea umblă în vârful picioarelor. De fapt, toată lumea din jur e numai bunica... Ea își spune: „Ce silitor e! Cum vine de la școală, se apucă de învățat. Nici să mănânce n-are răbdare. Dragul de el, mănâncă cu ochii pe carte... Și când se încalță e cu cartea alături... Sărăcuțul, nici nu reușește mereu să-și lege șireturile la adidași.” De

aceia i le leagă bunica, în timp ce „suflețelul” citește. Nici că s-a pomenit un băiat mai sânguincios! Se spală cu cartea în mână... Și culmea, îl persecută la școală. Cum poate să susțină dirigintele că nu învață deloc? Uite-l chiar acum: stă așezat turcește și citește – așa învață el, micuțul...

(după Mircea Sântimbreanu,  
„Suflețelul” învață)



### Lucrați împreună

- 1 Discutați despre modul în care Ionel își pregătește lecțiile.
- 2 Explicați neconcordanța dintre acțiunile băiatului, cuvintele bunicii („Ce silitor e!”) și părerea dirigintelui.



### Comunic

#### Lucrați în perechi

- 1 Vi s-a întâmplat vreodată să procedați ca „Suflețel”? Discutați în ce situație și de ce.
- 2 Notați pe o foaie pașii parcurși de voi în pregătirea zilnică pentru școală.

timpul alocat pregătirii lecțiilor

scopurile (pe termen scurt/ lung) pentru care înveți

stabilirea și respectarea unui orar

organizarea spațiului de învățare

### ✓ Rețin

Pentru a avea rezultate bune la școală, dar și timp liber pentru activități distractive:

- hotărăște care sunt cele mai potrivite ore din zi pentru studiu și folosește-le eficient;
- întocmește-ți un orar săptămânal, în care să se regăsească, pe lângă învățat, toate activitățile preferate;
- nu amâna niciodată ceea ce ți-ai propus.

### Autoevaluare

Apreciază felul cum reușești să realizezi sarcinile date, alegând răspunsul potrivit.

| Criterii                                                                              | Modalitate de realizare |        |               |              |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|---------------|--------------|-----------|
|                                                                                       | deloc                   | uneori | destul de des | de multe ori | permanent |
| Îmi stabilesc scopuri (pe termen lung, pe termen scurt) pentru care învăț.            |                         |        |               |              |           |
| Îmi organizez cât mai bine spațiul de lucru.                                          |                         |        |               |              |           |
| Îmi întocmesc un orar săptămânal, cu activități de învățare și activități recreative. |                         |        |               |              |           |
| Amân ceea ce mi-am propus să fac.                                                     |                         |        |               |              |           |
| Discut cu familia programul de lucru/ de recreere.                                    |                         |        |               |              |           |



### Lucrează individual

Realizează, pe o coală pentru desen, un poster cu titlul *Timpul – un aliat*, care să cuprindă cinci – șase principii ale organizării programului tău zilnic. Utilizează ca punct de plecare secțiunile din imaginea alăturată. Afișează posterele pe un panou.

#### ! Reflectez



### Lucrați împreună

Faceți turul galeriei și citiți ideile notate de colegi. Discutați pentru a selecta șase dintre cele mai bune idei notate de aceștia.



### În familie

Prezintă familiei posterul. Discutați despre organizarea programului zilnic. Completați împreună o fișă pentru o zi în care vor fi consemnate următoarele informații: timp estimat, timp consumat efectiv, observații. Poți extinde apoi programul la durata unei săptămâni.



### Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu fișa de organizare a programului zilnic. O vei putea consulta sau completa de câte ori vei simți că este necesar.

## Echipament de călătorie (I)



### Explorez

Doi elevi din clasa a cincea se pregătesc pentru ora de limba și literatura română. Cum este și firesc, încep prin a reciti notițele din caietul de clasă.

Cazurile substantivului

|                                     |                                                                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <i>Pisica trece pe acoperiș.</i>    | Cazul reprezintă forma substantivului.                              |
| <i>Ariciul se ascunde în tufiș.</i> | Cazul acuzativ - de regulă substantivul este însoțit de prepoziții. |
| <i>Acela are un arici.</i>          |                                                                     |
| <i>O înșepă pe pisică.</i>          |                                                                     |
| <i>El vine de la școală.</i>        |                                                                     |
| <i>Cotărușul latron curte.</i>      |                                                                     |
| <i>Pe stradă este o mașină.</i>     |                                                                     |
| <i>Aceea este o mașină.</i>         |                                                                     |
| <i>Haina cu nasturi este caldă.</i> |                                                                     |

**A**

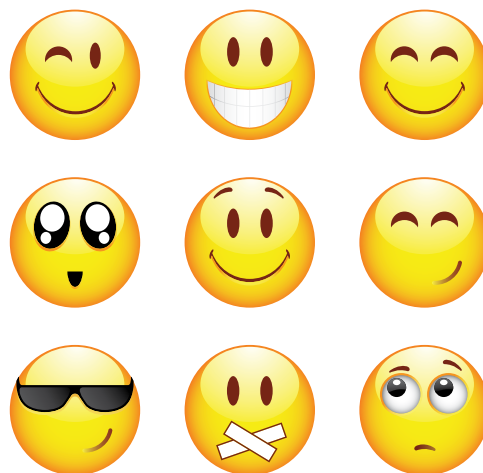
**B**

Cazurile substantivului

|                                            |                                                                                  |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| S<br><i>Pisica trece pe acoperiș.</i>      | Cazul prezintă forma substantivului pentru îndeplinirea unei funcții sintactice. |
| NP<br><i>Aceea <u>este</u> o pisică.</i>   |                                                                                  |
| S/N<br><i>Ariciul se ascunde în tufiș.</i> | Cazul nominativ                                                                  |
| PN<br><i>Acela <u>era</u> un arici.</i>    | → Subiect                                                                        |
| NP                                         | → Nume predicativ                                                                |

### Lucrați în perechi

- 1 Ce sentimente reflectă fizionomia copilului din imaginea A? Dar a celui din imaginea B? Numiți-le.
- 2 Care credeți că sunt cauzele acestor sentimente?
- 3 Răsfoiți, fiecare, caietele de notițe ale colegului și discutați:
  - a Cu care dintre cei doi copii vă asemănați?
  - b De ce?
- 4 Alege unul dintre „chipurile” pe care consideri că merită să-l oferi colegului pentru aspectul notițelor sale.



### ✓ Rețin

Călătoria spre reușita școlară, ca orice altă călătorie de altfel, are nevoie de un „echipament” adecvat. În cazul acesta, el se compune din **strategii și tehnici de învățare**, adică din metode pe care le folosim pentru a obține rezultate mai bune.

Una dintre metode este **Luarea de notițe**. Aceasta presupune structurarea informațiilor sub formă de tabele, grafice, hărți, scheme. Pentru evidențierea celor mai importante aspecte, poți folosi culori.

Indiferent de modelul ales, nu trebuie însă neglijate organizarea, lizibilitatea și nici aspectul notițelor.

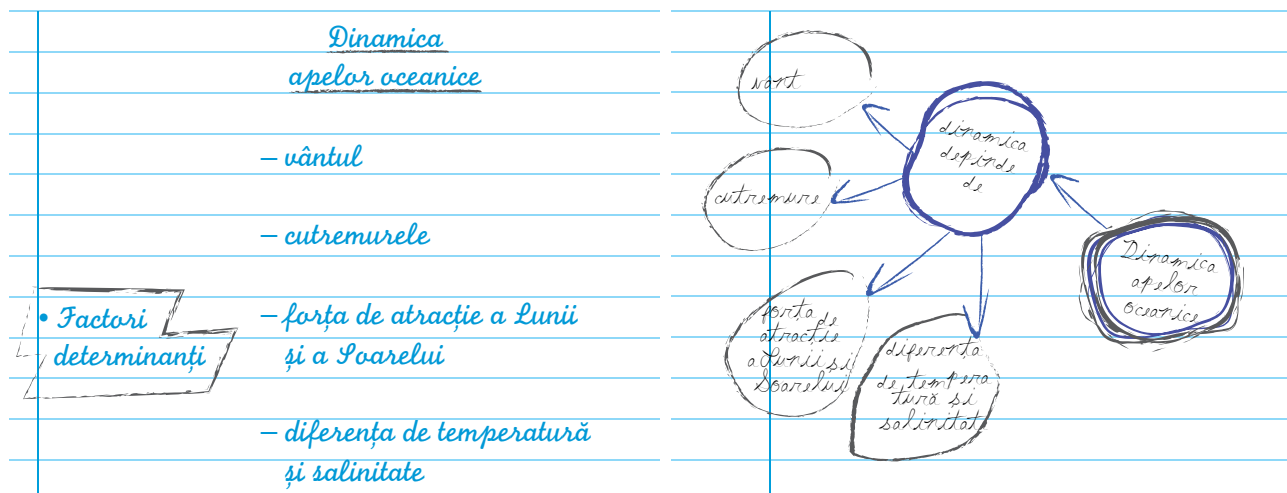
Ține minte! Caietul pentru elev este precum o hartă pentru călător.



## Comunic

## Lucrați împreună

- 1 Comunicați, fiecare, nota pe care ați primit-o, pentru a constata care este nivelul de ansamblu al clasei.
- 2 Analizați cele două modele de notițe propuse mai jos și optați pentru unul dintre ele.



- 3 Formați grupe, în funcție de preferințele voastre. Alegeți una dintre materiile pe care le aveți azi. Citiți împreună o jumătate de pagină corespunzătoare lecției de zi și apoi aplicați modelul de notițe pentru care ați optat. Afișați pe un panou paginile pe care le-ați realizat astfel. Faceți turul galeriei, citiți-le și apoi discutați despre avantajele/dezavantajele fiecărui model.



## Reflectez

## Lucrează individual

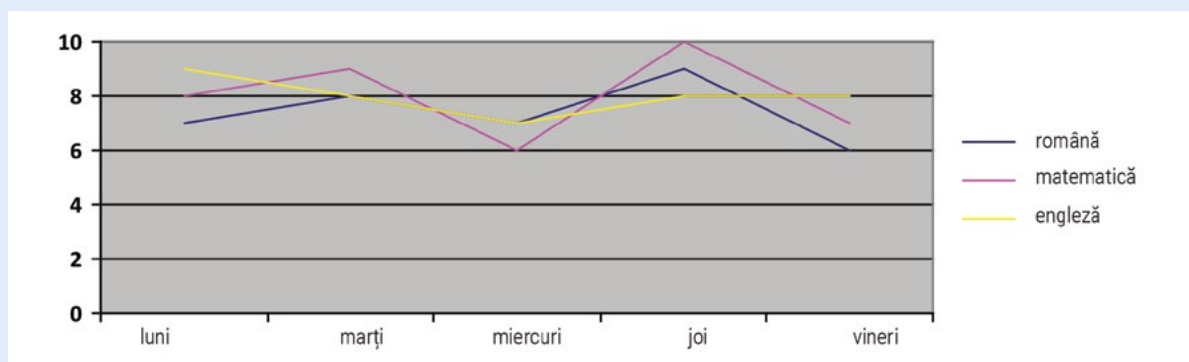
Scrie două argumente în favoarea modelului de notițe ales de tine.



## În familie

Evaluează, în familie, timp de o săptămână, cu ajutorul unui grafic precum cel reprodus mai jos, calitatea notițelor luate la câteva discipline. În funcție de notele care ți-au fost acordate, stabilești, dacă este cazul, câteva noi strategii care să te ajute să progresezi.

Notă: Poți adăuga și alte materii.



## Portofoliul meu



Păstrează în portofoliu modelele și graficul cu autoevaluarea. Poți adăuga și alte modele de tabele, scheme etc. pe care le folosești când înveți.



## Echipament de călătorie (II)



Explorez



— Ia spune-ne, Emil, unde se varsă Nilul? întrebă profesorul de geografie.

Dinspre Emil nu venea însă decât un bâzâit întretăiat, ca de bondar căzut într-un pahar: „Mm... mm... mm...”

— N-ai învățat?

— Vai de mine, domnule profesor, știu lecția pe dinafară. Am citit-o de nici nu mai țin minte câte ori... Eu așa învăț toate lecțiile, ca pe o poezie. Numai că nu pot să sar nicio strofă... Vreau să zic nicio propoziție. Dați-mi voie, sunt abia la izvoare... Mm... mm...

— Ei? Unde se varsă?

— E un fluviu foarte lung, domnule profesor. Are aproape două pagini... aaa... aaa... aaa...

— Gata?

— Acuș, acuș se varsă. Mai sunt două rânduri, pe urmă vine figura cu cămilele de sub palmieri și... mmm... mmm... se varsă!

Brusc, Emil se opri, respiră adânc, apoi începu să turuie:

— Acest fluviu lung de 6 500 de kilometri se varsă printr-o mulțime de guri în pustiu Sahara, unde stâncile și nisipul se încing până la plus 70 – 80 de grade și unde nu există nicio picătură de apă...

— Nilul se varsă în pustiu Sahara?!

— Da, domnule profesor, așa scrie și în carte. Al doilea rând de jos, sub sarcofag.

Mihai scoate cartea de geografie și merge cu ea întins spre catedră.

— Poftim, aici, arată el cu degetul și începu să citească: „Acest fluviu lung de 6 500 de kilometri se varsă printr-o mulțime de guri în... în Marea Mediterană.”

Băiatul mormăi zăpăcit, subliniind cu unghia pe carte cuvânt cu cuvânt, apoi se luminează fericit:

— Am sărit un rând, domnule profesor... un singur rând, dar la mine nici nu contează un rând, aveți toată încrederea, îl învăț pentru ora viitoare!

(după Mircea Sântimbreanu,  
*Unde se varsă Nilul?*)

### Lucrați împreună

- 1 Prin ce stări trece Emil? Enumerați câteva.
- 2 Din ce cauză se comportă astfel?

### Lucrează individual

Tu ce metode folosești pentru a învăța? Desenează pe un poster niște baloane asemănătoare celor de mai jos. Alege două – trei materii la care ai rezultate bune și explică, notând pe baloanele respective, metodele de învățare folosite. Afișează desenul pe panoul rezervat activităților de consiliere și dezvoltare personală.



### ✓ Rețin

Pentru o învățare eficientă, este extrem de important să înțelegi conținuturile/informațiile noi. Iată câteva posibile metode/strategii de înțelegere a unui text:

- clarificarea sensurilor cuvintelor;
- formularea de întrebări asupra textului („Care sunt ideile de bază?”, „Ce exemple le susțin?”, „Cum se leagă conținutul acestei lecții de cele anterioare?” etc.)
- sublinierea ideilor de bază/a noțiunilor-cheie cu diferite culori;
- rezumarea textului.

### Autoevaluare

Apreciază felul cum reușești să realizezi sarcinile date, alegând răspunsul potrivit.

| Criterii                                                            | Modalitate de realizare |        |               |              |           |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|---------------|--------------|-----------|
|                                                                     | deloc                   | uneori | destul de des | de multe ori | permanent |
| Când citesc un text, îmi clarific sensurile cuvintelor necunoscute. |                         |        |               |              |           |
| Formulez întrebări pe baza textului.                                |                         |        |               |              |           |
| Subliniez cu o culoare ideile importante/noțiunile cheie.           |                         |        |               |              |           |
| Reproduc informația pentru a o înțelege mai bine.                   |                         |        |               |              |           |
| Îi spun cuiva din familie ce am reținut dintr-un text.              |                         |        |               |              |           |



### Comunic

#### Lucrați împreună

Citiți ideile notate pe baloane de către colegi și faceți observații sau adăugați, eventual, propriile idei, apoi reveniți la posterul vostru pentru a vedea ce completări au făcut colegii. Scrieți la baza posterului două metode de învățare comune mai multor discipline.



### În familie

Discută cu membrii familiei despre activitatea de la școală. Prezintă-le posterul realizat de tine și, dacă este cazul, completează-l cu sugestiile primite.



### Portofoliul meu

Completează și celelalte baloane ale posterului cu explicații de felul celor notate în clasă și adaugă desenul în portofoliu.



## Vizită la bibliotecă

*Eu mi-am imaginat întotdeauna Paradisul sub forma unei biblioteci. Alte persoane consideră că ar fi o grădină, alții și-l pot închipui ca un palat; eu l-am imaginat întotdeauna ca o bibliotecă.*

(Jorge Luis Borges, *Cărțile și noaptea*)

### Lucrați împreună

Iată câteva întrebări la care să răspundeți înainte de a porni la drum.



- 1 Cu ce este asociată biblioteca în citatul de mai sus al lui Borges?
- 2 Cum explicați această asociere?
- 3 Voi cu ce ați asocia o bibliotecă?



### ✓ Rețin

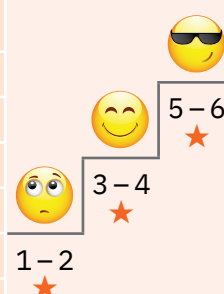
**Investigația** este o metodă de cercetare minuțioasă, făcută cu scopul de a cunoaște sau de a descoperi ceva. O investigație reușită presupune colaborare și respectarea unor etape.

- Etapa 1: Profesorul enunță sarcina de lucru.
- Etapa 2: Elevii, ghidați de profesor, identifică modalitățile de obținere a informațiilor.
- Etapa 3: Elevii culeg informațiile.
- Etapa 4: Elevii, îndrumați de profesor, stabilesc strategia de utilizare și de interpretare a datelor.
- Etapa 5: Elevii întocmesc un raport cu rezultatele investigației.

### Autoevaluare

Pentru a vedea în ce măsură ai abilități de organizare, de documentare, de redactare, de comunicare, alege enunțurile care ți se potrivesc cel mai bine. Câte puncte ai obținut, conform *Scării de evaluare*?

| Criterii                                                 | ★ |
|----------------------------------------------------------|---|
| Când lucrez în echipă, discut cu colegii mei.            |   |
| Accept rolul care mi s-a propus.                         |   |
| Respect etapele de lucru/pașii stabiliți pentru proiect. |   |
| Îmi îndeplinesc cu seriozitate sarcinile.                |   |
| Colaborez cu membrii grupului.                           |   |
| Contribui cu idei de îmbunătățire a proiectului.         |   |





## Pasul I: scopul investigației

Vreți să aflați care sunt instrumentele de informare oferite de o bibliotecă publică și cum pot fi utilizate acestea în beneficiul cititorilor de orice vârstă.

## Pasul al II-lea: pregătirea vizitei



- Luați legătura cu o persoană din conducerea instituției pentru a o informa despre intențiile voastre și pentru a obține acordul pentru efectuarea vizitei. Veți comunica scopul, data și numărul aproximativ de vizitatori.
- Discutați pentru a hotărî ce vreți să aflați în această vizită. Notați toate detaliile pe un desfășurător, pentru a fi siguri că nu veți uita nimic. Este important să cereți informații cel puțin despre regulamentul de funcționare, despre condițiile de obținere a unui permis (vârsta minimă pentru acordarea permisului, pentru cât timp puteți împrumuta un volum etc.), despre modalitățile de informare privind fondul de carte pus la dispoziție cititorilor (dacă există un fișier electronic sau doar fișe pe hârtie, cum poate fi utilizat fiecare dintre cele două tipuri de fișiere etc.). Hotărâți, dacă va fi necesar să aveți imagini, cine va fi „fotografur”. Este important să rețineți că pentru o cercetare eficientă trebuie exclusă improvisația.



## Pasul al III-lea: desfășurarea investigației

- Dialogați cu bibliotecara, punând întrebările pe care vi le-ați planificat.
- Aflați dacă biblioteca organizează activități culturale (întâlniri cu scriitorii, lansări de carte, concerte, spectacole etc.) sau dacă puteți organiza voi astfel de manifestări, folosind spațiul și dotările bibliotecii.
- Ați putea organiza, chiar în timpul vizitei, și un concurs de tipul *Găsește cartea!*

Împărțiți-vă în grupuri de trei – patru, unul dintre voi propune autorul și titlul unei cărți, iar ceilalți trebuie să afle dacă volumul există în fondul bibliotecii, utilizând una dintre modalitățile de informare avute la îndemână.



## Pasul al IV-lea: realizarea raportului

- 1 Desemnați un grup de colegi care să întocmească raportul. În cazul în care optați pentru o prezentare Power-Point, puteți integra și câteva imagini din arhiva „fotografur”. Vizionați prezentarea și discutați despre vizită, dar și despre materialul folosit. Oferiți câte un calificativ pentru utilitatea investigației și pentru felul în care v-ați simțit în timpul vizitei, alegând una dintre variantele de mai jos.



grozavă



bună



așa și așa

- 2 Nu uitați însă punctul de plecare al întregii activități – răspunsul la întrebarea: *Voi cu ce ați asocia o bibliotecă?* Acum aveți mai multe informații. Scrieți, fiecare, răspunsul și discutați despre punctele voastre de vedere. Păstrați în portofoliu materialele adunate în cadrul investigației.
- 3 Consemnați în *Jurnalul clasei* câteva impresii despre această vizită.

## Cu busola, spre steaua mea



### Explorez



#### EXCLUSIV – EVENIMENT

##### Fenomen inexplicabil într-o școală din România

Redacția noastră a fost informată că o echipă de cercetători de la Institutul Sănătății în Educație a sosit la Școala Gimnazială Nr. 1, din localitate, în urma unei sesizări trimise de către direcțiunea instituției de învățământ, privind comportamente neobișnuite raportate în școală. Directorul a declarat, în exclusivitate pentru cotidianul nostru, că „inițial, au apărut două cazuri într-o clasă a cincea, apoi simptomele s-au extins la elevi din alte clase, iar acum suntem îngrijorați că ceea ce părea inițial un fenomen izolat s-ar putea transforma într-o epidemie de proporții”. Domnia sa a adăugat că școala nu își asumă integral responsabilitatea pentru acest fenomen, de aceea s-a luat legătura cu familiile elevilor contaminați, iar părinții celor (încă) neafecțați au fost sfătuiți să fie vigilenți și să comunice orice manifestare suspectă.

Pentru a afla despre ce este vorba, trimisul nostru special a luat legătura cu doi dintre elevii afectați. Iată ce au declarat aceștia:

**D.J.:** Totul a început după ce am luat două note (foarte!) proaste la testele de săptămâna trecută. În weekend aş fi vrut să recuperez ceva din golurile care au provocat dezastrul, dar simţeam o slăbiciune în tot corpul, de câte ori încercam să deschid o carte. Starea s-a agravat când am revenit la școală, pentru că nu mai pot să fiu atent, nu mai pricep nimic din ce se discută în clasă și mă plictisesc.

**F.A.:** M-am pregătit foarte mult pentru testele de săptămâna trecută, așa că mă așteptam să iau doar note de 10. Dar n-a fost așa! Cred că neatenția a fost cauza, fiindcă am luat un 9 și un 8. Vă imaginați ce dezamăgită am fost! Mi-am stricat mediile și acum n-are niciun rost să mai depun vreun efort, pentru că suntem deja în semestrul al doilea. Tot ce mai pot să fac este să stau în bancă și să visez.

Oricine deține informații suplimentare despre acest fenomen este rugat să ne contacteze, la adresa [zvonul.ro](mailto:zvonul.ro). Așteptăm, de asemenea, opiniile dumneavoastră pe această temă, la Poșta redacției.

#### Lucrează individual

Selectează, din lista de mai jos, afirmațiile pe care le consideri adevărate:

- în școala respectivă se petrece un fenomen îngrijorător;
- intervenția cercetătorilor este justificată;
- îngrijorarea conducerii școlii nu are nicio bază reală;
- implicarea familiilor elevilor este absolut obligatorie;
- elevii D.J. și F.A. au simptome asemănătoare;
- elevii D.J. și F.A. suferă de aceeași boală;
- elevii D.J. și F.A. suferă de boli diferite.



#### ✓ Rețin

**Motivația** reprezintă totalitatea forțelor care influențează activarea, selectarea, direcționarea și executarea unui comportament. Când învățăm, suntem motivați dacă avem un scop, depunem efort și perseverăm pentru a-l atinge.

#### Lucrați în perechi

Compară selecția realizată de tine cu cea făcută de colega/colegul de bancă și discutați despre aspectele cu care ați fost în dezacord. Eventual, la exercițiul de lucru individual, puteți solicita opinia clasei.



## Comunic

## Lucrați împreună

- 1 Constituiți grupe de 4 – 6 colegi. Imaginați-vă că faceți parte din echipa de cercetători și că trebuie să puneți un diagnostic „bolnavilor”. Optați pentru una dintre următoarele „boli” și descrieți, pe o foaie, modul de manifestare. Expuneți pe un panou fișele pe care le-ați realizat. Faceți turul galeriei, citiți-le și apoi discutați despre corectitudinea „diagnosticului” și a descrierii „bolii”. Dacă niciuna dintre bolile enumerate nu vi s-a părut potrivită, propuneți voi alta.

suprasolicitare

rușine

lipsa motivației

discontinuitatea efortului

frică de pedeapsă

- 2 Priviți chipurile și atitudinea elevilor din imagine. Sunt colegi de-ai voștri din clasa a V-a. Oferiți-le note de la 1 la 10 prin care să le răsplătiți motivația pentru învățare. Extindeți discuția la nivelul întregii clase.

- 3 Discutați despre cauzele care pot duce la scăderea motivației pentru învățare și formulați câte o regulă pentru fiecare dintre cele trei forțe care converg în motivația învățării:

- activarea (de ce învățăm): Ce scop ne propunem?
- selectarea (ce învățăm): Ce efort trebuie să depunem?
- continuarea (de ce nu renunțăm): Cum ne asigurăm că suntem perseverenți?



Notați regulile grupei voastre pe o coală pe care să o expuneți pe un panou, în Galeria motivației. Citiți regulile colegilor și faceți, eventual, observații, apoi reveniți la posterul vostru pentru a vedea comentariile.



## Reflectez



## Lucrează individual

Imaginează-ți că învățătura este o călătorie spre o țintă, pe care o s-o numim steaua ta. Pentru a nu greși direcția, în călătorie ai nevoie de o busolă, care să confirme, din când în când, că te îndrepti în direcția dorită.

- Creează o „hartă” a drumului tău în învățare, ghidat de acul busolei, ce indică principalele repere care te motivează.
- Dă un nume stelei tale.
- Numește forțele care te ajută să-ți păstrezi motivația (dorințe și nevoi personale, calități etc.) precum și obstacolele posibile, care solicită vigilență sporită, pentru a nu pierde motivația, și plasează-le pe hartă. Când vei termina desenul, vei constata că aceasta este harta motivației învățării. Expune desenul pe panoul destinat activităților de consiliere și dezvoltare personală.



## În familie

Prezintă familiei tale „hartă” și solicită sprijin pentru folosirea busolei, în detectarea altor trasee posibile.



## Portofoliul meu

Păstrează *Harta motivației* în portofoliu și revino asupra ei ori de câte ori consideri că este necesar.





## În balanță, pentru echilibru



### Explorez



### Poșta redacției

În urma știrii despre fenomenul inexplicabil care s-a petrecut într-o școală din România, publicate săptămâna trecută, redacția noastră a primit numeroase informații și opinii legate de acest subiect. Le mulțumim celor care ne-au scris și, cu această ocazie, îi informăm pe cititorii noștri că situația se află sub control, existând semne încurajatoare de eradicare a epidemiei, despre care specialiștii spun că a fost provocată de „lipsa de motivație”.

Spicuim din scrisorile primite la redacție:

Stimată Redacție, suntem solidari cu colegii noștri aflați într-o situație atât de dificilă. Totodată, ne exprimăm convingerea că dorința lor de a învinge boala, precum și competența specialiștilor care se îngrijesc de ei vor duce la rezultate pozitive cât de curând. Vă rugăm, dacă se poate, să le transmiteți mesajul nostru: Dragi colegi, vă ținem pumnii! Avem încredere în forța voastră!

(Clasa a V-a F, Școala...)

Consider că fenomenul pe care l-ați semnalat trebuie să intre în atenția tuturor părinților, care au datoria de a supraveghea îndeaproape evoluția școlară

a copiilor lor. Ca părinte, am ajuns la concluzia că rolul meu este să-i asigur copilului meu condiții cât mai bune pentru învățatură și să-l încurajez să studieze constant, în beneficiul viitorului său.

(P.I., mama unui elev de clasa a V-a)

De-a lungul carierei, m-am confruntat de câteva ori cu o situație similară: elevi care păreau să nu mai găsească resurse pentru învățare. Din fericire, cu tact și cu răbdare, îndrumați de profesori, sprijiniți de părinți și încurajați de colegii lor, aceștia au găsit drumul cel bun.

(Profesor pensionar)

### Lucrați împreună

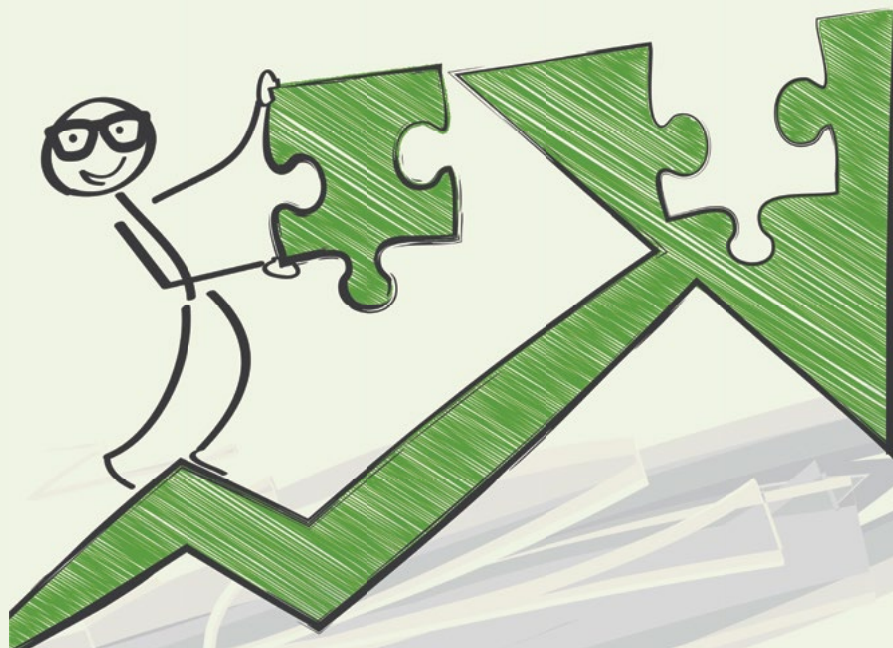
Precizați mesajul pe care îl transmite fiecare scrisoare, precizând dacă este unul optimist sau pesimist.

### ✓ Rețin

#### Optimum motivațional

Această noțiune se află în strânsă legătură cu *performanța*. Este recomandat să se păstreze un echilibru între dificultatea sarcinii de lucru și nivelul de motivație investită în rezolvarea acesteia.

O motivație ridicată poate ajuta la atingerea performanței, însă aceasta nu este singurul factor de care depinde obținerea unor rezultate foarte bune într-un anumit domeniu. Dificultatea sarcinii de lucru/temei poate influența, de exemplu, motivația și, în consecință, performanța.





## Comunic

## Lucrați împreună

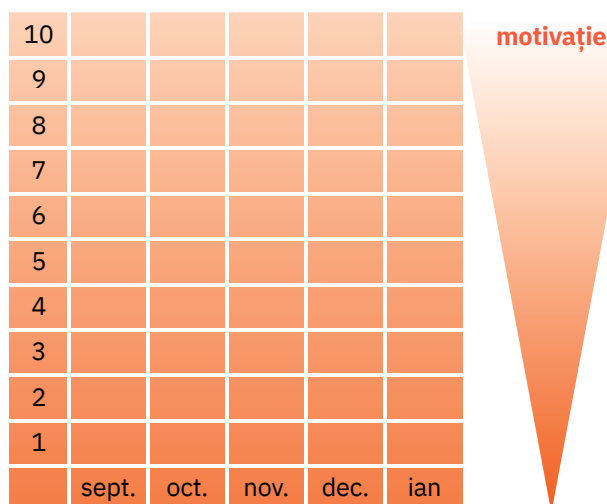
- 1 Constituiți grupe de 4 – 6 colegi. Discutați pentru a identifica factorii care pot „vindeca” lipsa de motivație a elevilor, pe care îi identificați în cele trei scrisori. Scrieți apoi o listă cu „ingrediente” pe care le considerați absolut necesare pentru schimbarea unui astfel de comportament.
- 2 Realizați un poster cu titlul *Elixirul motivației*. Pentru preparare, probabil că v-ar fi necesare și „ingrediente” precum implicare, efort, constanță, plăcere, pasiune, aptitudini, teamă, recompensă, hotărâre. Stabiliți, în procente, doza necesară din fiecare „ingredient”, astfel încât, în final, să obțineți 100%. Desigur, puteți introduce și alte substanțe sau puteți renunța la unele dintre cele numite. Expuneți posterele și discutați despre eficacitatea rețetelor propuse, dar și despre efectele negative pe care le poate genera utilizarea unui dozaj incorrect.



## Reflectez

## Lucrează individual

- 1 Alege două discipline școlare, copiază graficul și notează, cu două culori diferite, felul în care a evoluat, în primul semestru, motivația ta în funcție de dificultatea sarcinilor de învățare pe care trebuia să le realizezi.  
În același grafic, folosind alte două culori, schițează cum ai dori să arate în viitor nivelul tău de motivație. Poți extinde cercetarea și la alte discipline studiate în clasă.
- 2 Apreciază cu note de la 1 la 10 performanțele pe care le ai acum la fiecare dintre cele două discipline, respectiv performanțele pe care ți l-ai dori.



## În familie

Analizează în familie graficul și discutați pentru a explica eventualele diferențe dintre discipline.



## Portofoliul meu

Păstrează graficul în portofoliu. Îl poți consulta mai târziu pentru a constata schimbările care au intervenit.

## Un bagaj special



A trecut deja o bună parte din clasa a V-a. Ai crescut, te-ai schimbat mult, ai acumulat cunoștințe despre lume și despre tine. Dovezile se află peste tot: unele sunt vizibile, altele sunt însă ascunse în mintea și în sufletul tău.

Există martori ai schimbărilor prin care ai trecut? Cu certitudine. Mulți! Familia ta, prietenii, colegii de școală, profesorii... Am omis pe cineva?! Sigur. În fruntea listei ești TU.

Dacă ți se cere o dovadă palpabilă a transformărilor și a acumulărilor din ultimele luni, o poți prezenta? Fără îndoială. Este chiar portofoliul, adică BAGAUL TĂU SPECIAL care te-a însoțit tot timpul în această călătorie.

A sosit momentul să-i acordăm atenție.

În prima unitate, la lecția a treia, ai primit o serie de informații despre modul în care va fi evaluat portofoliul tău. Acum a venit vremea să le aplici! Va fi o evaluare în trei pași.



Atenție! Pentru fiecare pas al evaluării, îți revine un număr de baloane colorate: pe unele ți le atribui, pe altele le primești (de la colega/colegul de bancă, de la colegii de grupă, de la profesor, de la întreaga clasă).

### Pasul 1



#### Pregătirea pentru evaluare

Asigură-te că portofoliul tău este în ordine!

- Materialele pot fi înfoliate, etichetate, semnate, prinse cu agrafe colorate, cusute, lipite etc.
- Nu uita diplomele, medaliile sau alte forme de recompensă pe care le-ai primit!
- Amintește-ți că unele materiale pot fi în format electronic: compuneri, fotografii, filme etc.

### Pasul 2

#### Evaluarea în trei pași

##### 1 Autoevaluarea

Completează chestionarul referitor la portofoliul tău, prin încercuirea bulinei corespunzătoare răspunsului adecvat.



- S-au respectat indicațiile rubricii *Portofoliul meu*, din cadrul fiecărei lecții parcurse la clasă?
  - mediu                      • mult                      • foarte mult
- Conține materiale interesante?
  - mediu                      • mult                      • foarte mult
- Produsele din portofoliu ilustrează interesul pentru temele abordate?
  - mediu                      • mult                      • foarte mult
- Materialele au aspect estetic?
  - mediu                      • mult                      • foarte mult



**2 Evaluarea colegială**

- Fă schimb de portofoliu cu colega/colegul de bancă. Cercetează materialele primite, apoi completează chestionarul aplicat anterior.
- Comparați chestionarele pentru același portofoliu. Discutați asupra eventualelor diferențe de apreciere.
- Oferiți-vă sugestii! Notați-le pe fișa de evaluare.

**3 Evaluarea profesorului**

- Prezintă-i profesorului piesele de portofoliu pe care le consideri mai reușite.
- Cere-i sprijinul în remedierea unor aspecte pe care consideri că ar trebui să le îmbunătățești.
- Notează-ți sugestiile și pune-le în practică!

**Pasul 3****Premierea**

- 1 Constituiți grupe de 4 – 6 colegi, consultați portofoliile și alegeți cel mai reușit produs din portofoliul fiecărui membru al grupe.
- 2 Discutați despre calitățile produsului, referindu-vă la complexitate, modul de realizare, originalitate etc.
- 3 Stabiliți, prin vot, produsul care să reprezinte grupa voastră în expoziția clasei.
- 4 Expuneți produsele în *Galeria de portofolii* a clasei.
- 5 Premiați cu diplome cele mai reușite portofolii. Puteți stabili diverse criterii de evaluare: complexitate, consistență, îngrijire, originalitate etc.
- 6 Consemnați, sub forma unui „dar”, impresii despre acest eveniment, în *Jurnalul clasei*.



## Evaluare

### O călătorie reușită

- 1 Cu vaporul din imagine poți naviga și te poți opri prin diferite porturi – de fapt, activități parcurse în această Unitate – pentru a lua cu tine tot ce este important pentru reușita școlară. Desenează pe o coală un vapor asemănător și completează spațiile punctate conform cerințelor. Păstrează desenul în portofoliu.

- 2 – numește stilul de învățare personal;
- 8 – notează temele despre care am discutat în această unitate;
- 4 – menționează trei informații noi pe care le-ai aflat;
- 6 – precizează dificultățile pe care le-ai întâmpinat;
- 9 – scrie trei activități care ți-au plăcut;
- 7 – aruncă pe coș ceea ce nu ți-a plăcut;
- 3 – menționează cu cine ai interacționat, cine te-a ajutat să rezolvi sarcinile de lucru;
- 1 – scrie trei sentimente/stări/emoții plăcute din timpul activităților;
- 5 – scrie trei sentimente/stări/emoții neplăcute din timpul activităților.

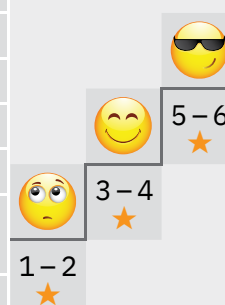


- 2 Pe steagul din vârful catargului, scrie un adjectiv care să exprime cel mai bine starea de spirit pe care ai avut-o în timpul parcurgerii lecțiilor din această unitate.

### Autoevaluare

Alege enunțurile care ți se potrivesc. Pentru fiecare criteriu îndeplinit primești o stea.

| Criterii                                                                                                 | ★ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Știu că atenția este un factor intern de învățare.                                                       |   |
| Notițele mele arată foarte bine, pentru că acestea sunt un instrument de învățare util.                  |   |
| Când iau notițe, folosesc culori pentru a marca ideile importante.                                       |   |
| Consider important să-mi cunosc stilul de învățare dominant.                                             |   |
| Sunt conștient/ă și de posibilele capcane ale mijloacelor moderne de învățare (tableta, telefonul etc.). |   |
| Respect întotdeauna programul de lucru pe care mi l-am stabilit.                                         |   |



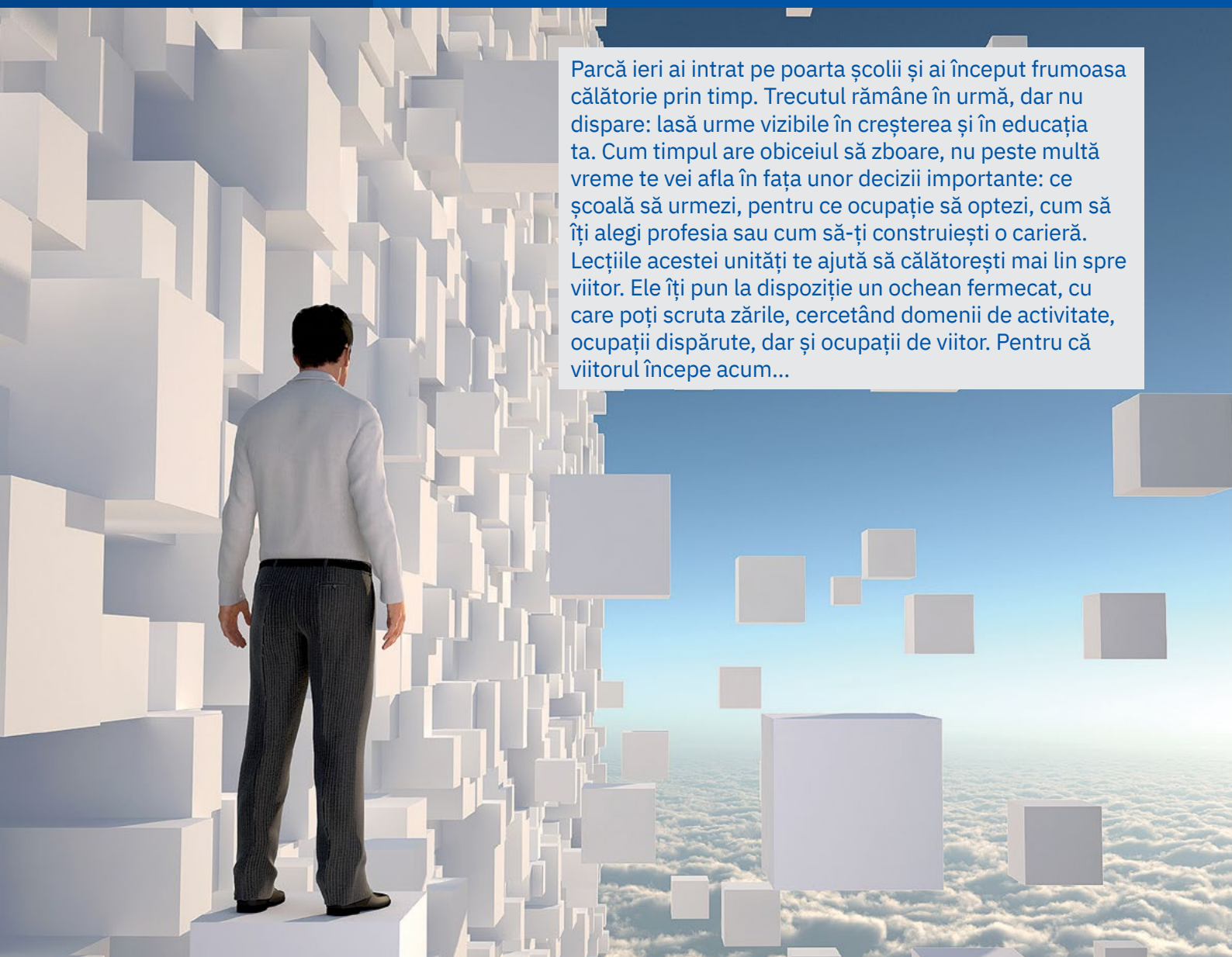
# U4

# Managementul carierii

„Viitorul ni-l putem  
modela după cum vrem.  
Viața este un lut căruia  
voința îi dă formă.”

(Liviu Rebreanu)

Parcă ieri ai intrat pe poarta școlii și ai început frumoasa călătorie prin timp. Trecutul rămâne în urmă, dar nu dispare: lasă urme vizibile în creșterea și în educația ta. Cum timpul are obiceiul să zboare, nu peste multă vreme te vei afla în fața unor decizii importante: ce școală să urmezi, pentru ce ocupație să optezi, cum să îți alegi profesia sau cum să-ți construiești o carieră. Lecțiile acestei unități te ajută să călătorești mai lin spre viitor. Ele îți pun la dispoziție un ocean fermecat, cu care poți scruta zărilor, cercetând domenii de activitate, ocupații dispărute, dar și ocupații de viitor. Pentru că viitorul începe acum...



|           |    |                                         |
|-----------|----|-----------------------------------------|
| Lecția 27 | 76 | Oferta prezentului. Oferta viitorului   |
| Lecția 28 | 78 | Galeria ocupațiilor                     |
| Lecția 29 | 80 | Muncă și răsplată                       |
| Lecția 30 | 82 | Cea mai frumoasă dintre lumile posibile |
| Lecția 31 | 84 | Astăzi, pentru mai târziu               |
| Lecția 32 | 86 | Viitorul se construiește azi            |
| Evaluare  | 88 | Urcăm la bord                           |



## Oferta prezentului. Oferta viitorului



### Explorez



Dragă jurnalule,

Cred că tu mă cunoști cel mai bine, știi ce bucurii și ce necazuri am, știi ce gânduri mă frământă... Îmi știi toată viața, îmi cunoști familia. Îți amintești de unchiul meu, pompierul, despre care ți-am vorbit cu ceva timp în urmă. L-am vizitat la serviciu săptămâna trecută. Mi-a plăcut foarte mult acolo. M-a urcat într-o mașină de intervenție și mi-a explicat cum funcționează, mi-a arătat de unde se pornesc sirenele, m-a lăsat să folosesc un furtun de apă... A fost grozav! Tare mi-aș dori să fiu ca el, să salvez oameni din incendii, să-i pot ajuta pe alții, să fiu util. Dar oare sunt destul de curajos pentru o astfel de profesie? Am calitățile necesare? Tu ce zici?

(Întrebări, fragment din jurnalul unui elev de clasa a V-a)



### Lucrați împreună

- 1 Ce îl atrage pe băiat la serviciul unchiului său?
- 2 Ce întrebări îți pune? De ce?



### Rețin

**Ocupația** este activitatea desfășurată de o persoană în mod obișnuit și care constituie pentru aceasta o sursă de existență. Lista domeniilor ocupaționale este foarte lungă. Iată, ordonată alfabetic, o selecție:

- *Apărare și ordine publică* (militar, polițist, jandarm etc.)
- *Artă* (muzician, pictor, designer etc.)
- *Construcții* (zidar, vopsitor, electrician, instalator etc.)
- *Inginerie* (inginer-constructor, inginer-mecanic etc.)
- *Învățământ* (învățător, educator, profesor etc.)
- *Justiție* (avocat, judecător, procuror etc.)
- *Medicină* (chirurg, stomatolog, asistent etc.)
- *Știință și cercetare* (chimist, biolog etc.)
- *Tehnologia informației și comunicații* (informatician, electronist etc.)

### Lucrează individual

Fiecare copil visează, încă de mic, să devină polițist, medic, astronaut, pompier etc. Tu ce-ai visat să fii? Scrie pe o foaie următoarele enunțuri, completând cu ocupațiile/profesiile pe care ți le-ai dorit în timp:



Când eram la grădiniță,  
îmi doream să devin ...,  
pentru că ... .



În clasele primare,  
îmi doream să devin ...,  
pentru că ....



Acum cred că  
mi s-ar potrivi profesia de ...,  
pentru că ... .



## Comunic

### Lucrați împreună

- Citiți pe rând ce-ați scris la exercițiul anterior.
- Formulați o concluzie asupra cauzei modificării opțiunilor voastre, în timp.
- Scrieți pe tablă profesiile amintite de voi, grupându-le pe domenii.
- Adăugați în tabel și alte profesii corespunzătoare imaginii alăturate.



### Lucrați în perechi

- 1 Elaborați câte un careu de cuvinte încrucișate, care să conțină numele a șase ocupații din diferite domenii de activitate.
- 2 Schimbați careul cu perechea aflată într-o bancă alăturată. Câștigă cei care vor rezolva primii careul.



## Reflectez

### Lucrează individual

Alege un proverb din lista de mai jos și transpune-l într-un desen, într-o poezie sau într-o foarte scurtă povestire.

- „Orice fel de meserie, nu e rău omul să știe.”
- „Cine are o meserie are o moșie.”
- „Meseria este brătară de aur.”
- „Cine nu-și cunoaște meseria să închidă prăvălia.”



### În familie

Discută, cu membrii familiei, despre profesiile lor. Poți cere informații despre calitățile necesare în profesia lor, despre felul în care și-au ales-o, despre cum s-au pregătit pentru a o putea practica, despre eventualele inconveniente, despre cât de bine este plătită etc. Discută, de asemenea, și despre ultima profesie pentru care ai optat azi la școală, pentru a le afla părerea. Ar fi util să-ți notezi, în trei – patru rânduri, concluzia la care ai ajuns.



## Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu rândurile scrise. S-ar putea să-ți fie de folos mai târziu.

## Galeria ocupațiilor



### Explorez



- Înaintea cui  
Trebuie să-și scoată fiecare pălăria?
- Când talpa se dezlipește,  
El pantoful îngrijește,  
Nu e doctor, nici brutar,  
Se numește ... Știi? ...
- Cine le face pe toate cu măsură?
- Sub pământ adânc coboară,  
Din zori și până-n seară.  
Când urcă la suprafață,  
Negru-i tot, pe mâini, pe față.

(www.academia.edu)



### Lucrați în perechi

- 1 Numiți meseriașii la care se referă fiecare dintre cele patru ghicitori.
- 2 Discutați și notați pe scurt ceea ce știți despre meseriile pe care le-ați identificat.

### ✓ Rețin

Chiar dacă mai ai timp să te gândești la viitor, este bine să știi cât mai multe despre profesii, pentru a putea alege mai târziu ce ți s-ar potrivi cel mai bine.

Iată câteva întrebări pe care nu este niciodată prea devreme să ți le pui:

- Ce ocupație crezi acum că ți s-ar potrivi cel mai bine?
- Ce calități consideri că ți-ar fi de folos pentru ocupația la care te-ai gândit?
- Ce pregătire ți-ar fi necesară?



### Lucrați împreună

Gândiți-vă la ceea ce v-au spus membrii familiei despre profesiile lor.

Formați grupe de câte 4 – 6 colegi. Realizați un poster cu titlul *Galeria ocupațiilor*, valorificând toate informațiile rezultate în urma activității de documentare din timpul lecției de săptămâna trecută.

Afișați posterele în clasă. Faceți un tur al galeriei, priviți-le și discutați despre ce observați și alegeți-l, prin vot, pe cel mai original.





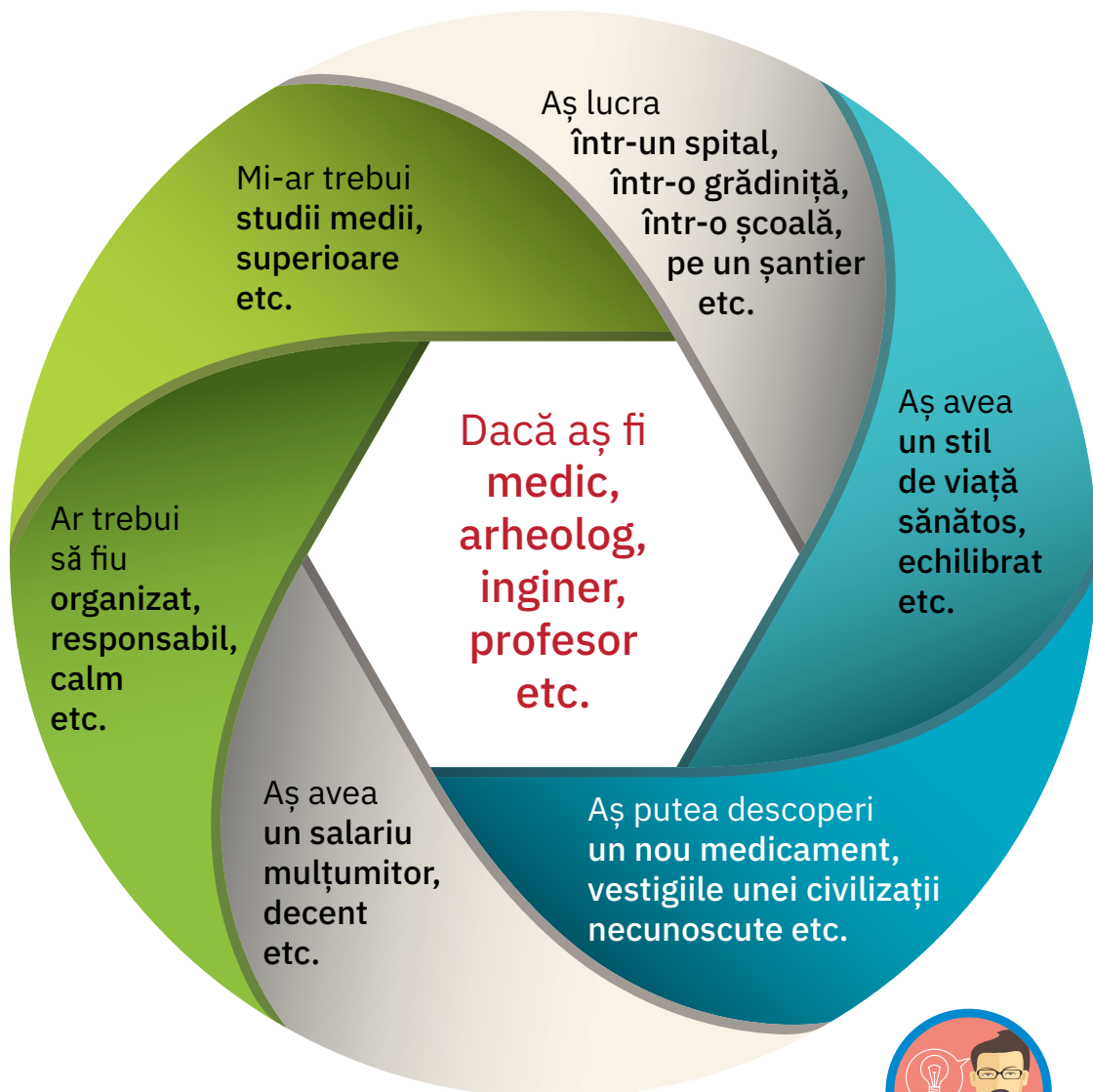


## Reflectez



### Lucrează individual

Prin intermediul activităților din ultimele două lecții, ai acumulat multe informații despre profesii și domenii de activitate. Selectează-o pe aceea care, în urma celor aflate, consideri că ți s-ar potrivi cel mai bine, completând o fișă personală de tipul celei de mai jos.



### În familie

Prezintă-le părinților tăi fișa lucrată la școală, pentru a le afla părerea.

Cu siguranță veți avea ce discuta.

Poți face apoi completări, dacă le vei considera necesare.



### Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu fișa cu meseria aleasă de tine. O să fie interesant să o găsești după un timp și să vezi dacă opțiunea ta s-a schimbat.



## Muncă și răsplată



Explorez



### Transmisiune radio, în direct

Bună ziua, dragi ascultători! Transmitem din localitatea S., mai precis de la liziera pădurii Făget, unde s-a desfășurat, în cursul dimineții, un concurs cu tema „Să avem grijă de sănătatea mediului”. Competiția se adresează elevilor din ciclul gimnazial, dornici să demonstreze că vor să trăiască într-un mediu curat și să protejeze „comoara verde”. S-au înscris 34 de echipe, care – până în acest moment – au parcurs mai multe probe (teoretice și practice), cu caracter eliminatru. În finală, au ajuns două echipe: *Ramura* (Școala Numărul 12) și *Spiridușii pădurii* (Școala Numărul 25). Proba a constat în parcurgerea, contra cronometru, a unui traseu anume ales și colectarea deșeurilor găsite în zona alocată. Prin intermediul radioului nostru, organizatorii mulțumesc companiei de salubritate, care a oferit echipamente și sprijin. Concursul s-a încheiat de puțin timp, iar în curând juriul va anunța numele câștigătorilor. Trebuie să vă spunem că *Ramura* a fost mai rapidă, dar *Spiridușii* au lucrat ceva mai temeinic. Între timp, vă invităm să intrați în direct cu noi și să vă spuneți părerea despre echipa care ar trebui declarată câștigătoare. Nu uitați! Ca de obicei, postul nostru de radio premiază ascultătorii fideli. Vom alege, prin tragere la sorți, pe unul dintre cei care va da „verdictul” corect.

Din această clipă, colegii din redacție vor începe să preia apelurile voastre, la numărul de telefon cunoscut. Veți putea da astfel și voi o mână de ajutor juriului.

### Lucrează individual

Fixează informațiile, răspunzând la întrebări:

- 1 Care este scopul concursului?
- 2 Care sunt regulile probei finale?
- 3 Care a fost echipa mai rapidă?
- 4 Care echipă a lucrat mai temeinic?

Ia în considerare toate informațiile și formulează-ți decizia: Care este, în opinia ta, echipa câștigătoare? Notează, pe un bilet, numele echipei și motivează-ți pe scurt opțiunea. Nu uita să-ți scrii numele!



### Lucrați împreună

- Improvizați două urne de vot, corespunzătoare celor două echipe aflate în concurs: Ramura și Spiridușii pădurii.
- Depuneți biletele semnate în urna corespunzătoare echipei pe care o considerați câștigătoare.
- Din ambele urne de vot, extrageți câte trei bilete. Elevii desemnați prin tragere la sorți vor fi invitați „să intre în direct” cu postul de radio și să-și spună punctul de vedere. Nicio intervenție nu trebuie să depășească un minut.
- Numărați voturile din fiecare urnă și scrieți pe tablă rezultatul, anunțând echipa câștigătoare.
- Dintre elevii care au „intrat în direct” și au dat răspunsul corect, îl veți alege pe câștigătorul premiului oferit de postul de radio.
- Premiul poate fi, de exemplu, difuzarea melodiei preferate, posibilitatea de a face o dedicație muzicală etc.



### Comunic

#### Lucrați în grupe de patru – șase colegi

Gândiți-vă la un concurs pe care l-ați putea organiza, pentru a spori implicarea clasei voastre în viața școlii, dar și pentru a contribui la propria educație. Notați pe un poster ideile, parcurgând următorii pași, apoi afișați-l la panoul destinat activităților de consiliere și dezvoltare personală:

- 1 Alegeți o temă, de exemplu: ocupații, igienă, mediu, alimentație, sport, lectură, istorie locală.
- 2 Formulați scopul.
- 3 Precizați participanții.
- 4 Stabiliți probele.
- 5 Indicați modalități de desfășurare.
- 6 Identificați resursele (timp, materiale etc.).
- 7 Hotărâți modalitatea de premiere.

Faceți turul galeriei, citiți ideile colegilor, faceți eventuale observații, apoi reveniți la posterul vostru pentru a vedea ce completări au fost făcute.



### Reflectez



Amintește-ți o răsplată de care ai beneficiat și care ți s-a fixat în memorie. Despre ce răsplată a fost vorba și cum te-ai simțit în acel moment?



### În familie

Intervievează un membru al familiei. Formulează-ți întrebările, astfel încât să obții informații despre: ocupație, sarcini care îi revin, specificul locului de muncă, beneficiile individuale și beneficiile sociale ale ocupației sale, forme de recompensă etc. Roagă-l pe interviuat ca, în încheiere, să răspundă la întrebarea:  
*Ce efecte crezi că ar avea asupra societății dispariția ocupației tale?*



### Portofoliul meu

Păstrează interviul în portofoliul tău, într-un format la alegere: scris, înregistrat audio sau video.



## Cea mai frumoasă dintre lumile posibile



### Explorez



Se știe că omul este o ființă socială; adică el trăiește în și prin societate. Se spune chiar că una dintre cele mai vechi nevoi ale omului este aceea de a interacționa cu semenii. Individul izolat are puține șanse să supraviețuiască. Numai în contact cu ceilalți, omul învață limba, regulile și valorile societății, deci devine parte integrantă a unui organism mai amplu. Rolul pe care individul îl are într-o societate este cunoscut sub numele de „statut”. Problema se complică, însă, deoarece același individ face parte, simultan, din mai multe grupuri sociale, deci va avea mai multe statute: familial, profesional, social etc.

(Fragment dintr-o conferință  
cu tema *Omul și societatea*)



### Lucrează individual

Copiază coloanele de mai jos pe o foaie separată. Stabilește-ți propriul statut, corelând elementele celor două coloane.

pentru părinți  
pentru bunici  
la școală  
la joacă  
ca vârstă

sunt

elevă/elev  
copil  
fiică/fiu  
nepoată/nepot  
prietenă/prieten



### Comunic

### Lucrați în perechi

După cum ați putut observa, unele statute sunt primite din naștere, altele sunt dobândite. Pe o foaie separată, grupați elementele celor două statute, așezându-le la locul potrivit:

rasa

ocupația

sexul

profesia

naționalitatea

căsătoria

religia

averea

originea socială

Care dintre statute depinde de calitățile și care de preferințele noastre?



statut  
înnăscut



statut  
dobândit

### Lucrați împreună

Organizați o dezbatere pe tema uneia dintre componentele importante ale statutului dobândit: ocupația. Încercați să găsiți răspunsuri la următoarele întrebări:

- Este importantă, pentru societate, diversitatea ocupațiilor?
- Există diferențe între ocupații, în ceea ce privește responsabilitatea socială?
- Este firesc să existe recompense diferite pentru munci diferite?
- Sunt mai importante beneficiile individuale sau beneficiile sociale ale unei ocupații?

### ✓ Rețin

#### Regulile participării la o dezbatere:

- acordă atenție interlocutorului;
- preia sau cedează cuvântul la momentul oportun;
- dozează participarea la dezbatere și evită să monopolizezi discuția;
- nu întrerupe partenerul;
- nu da semne de nerăbdare sau de plictiseală;
- nu încerca să-ți demonstrezi cu orice preț superioritatea.



### Lucrați împreună

Constituiți grupe de 3 – 4 colegi. Jucați-vă de-a „Ce-ar fi dacă...”, urmând pașii:

- confecționați bilete (în număr egal cu al membrilor grupei sau mai mare) pe care notați denumirea unei ocupații (de exemplu: agricultor, medic, frizer, sudor etc.);
- fiecare membru al grupei extrage un bilet și răspunde la întrebarea: „Ce-ar fi dacă n-ar exista ocupația de ...”?

În încheiere, fiecare membru al grupei formulează o concluzie referitoare la beneficiile individuale și sociale ale ocupației care i-a revenit.



### Reflectez

### Lucrează individual

Gândește-te la rolul pe care l-ai putea avea tu în construirea celei mai frumoase dintre lumile posibile și notează pe o fișă:

- ocupația pe care ai dori să o ai;
- comportamentul pe care l-ai adopta;
- beneficiul individual pe care ți l-ar oferi;
- recompensa pe care ai dori-o de la ceilalți.



### În familie

Discută cu membrii familiei tale despre proiectul *Cea mai frumoasă dintre lumile posibile* și completează fișa începută la școală cu câteva dintre sugestiile părinților tăi.



### Portofoliul meu

Păstrează fișa în portofoliu și completează-o de câte ori ai o idee nouă pentru îmbunătățirea proiectului tău.

## Astăzi, pentru mai târziu



### Explorez



Imediat ce a decis să devină constructor, Pipo s-a hotărât să-și construiască o casă. Cel mai mult își dorea un acoperiș deasupra capului! Cu ce să-nceapă omul, dacă nu cu ce-și dorește cel mai mult?! A pus mâna pe telefon, a sunat la firma de materiale de construcții și, a doua zi, țiglele erau în curtea lui. A îmbrăcat salopeta de lucru și a trecut la treabă. Aranjând țiglele, trăgea cu ochiul, din când în când, la acoperișul casei de peste drum. Lucra după model, cum s-ar spune. Dar, oricât se străduia, orice asemănare cu realitatea era pur întâmplătoare. Tocmai atunci s-a nimerit să treacă un vecin:

- Ce faci, Pipo? Ce meșterești?
- Uite, îmi ridic o casă!
- Păi... cu acoperișul ai început?!

Sesizând ezitarea din vocea vecinului, Pipo întrebă timid:

- Ți se pare că nu-i bine?
- Nu-i bine, Pipo, nu-i bine deloc! Cu fundația trebuia să începi!



Toată noaptea s-a frământat bietul Pipo. Cum o să se strecoare el dimineață, pe sub țiglele gata aranjate, ca să sape fundația?!

(M.C., *Istorisiri din ținutul Alandala*)

### Lucrați împreună

#### Să-l ajutăm pe Pipo!

- 1 Unde a greșit? Cum trebuia să procedeze?
- 2 Spuneți-i lui Pipo care sunt părțile componente ale unei clădiri și care este ordinea în care se execută lucrările.

### ✓ Rețin

**Educația** este un fenomen social esențial, care are scopul de a transmite experiența de viață și cultura adulților către copii și tineri. Printr-un ansamblu de măsuri aplicate sistematic, educația urmărește formarea și dezvoltarea intelectuală, morală și fizică a copiilor și a tinerilor, astfel încât aceștia să devină indivizi valoroși pentru societate.

**Cariera** se referă la profesia, ocupația, dar și la poziția cuiva în societate. Expresia „a face carieră” exprimă reușita unei persoane în obținerea unei situații sociale și economice bune.



### Comunic

#### Lucrați în perechi

Discutați despre riscurile pe care le implică:

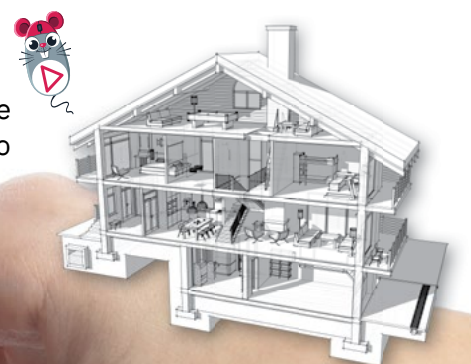
- nerespectarea etapelor de construcție a unei case;
- folosirea unor materiale de calitate slabă și ignorarea regulilor referitoare la felul în care trebuie folosite.





## Lucrați împreună

- 1 Constituiți grupe de 4 – 6 colegi. Imaginați-vă că procesul de ridicare a unei case și procesul de educație sunt asemănătoare. Copiați, pe o coală de desen, casa alăturată. Discutați și decideți locul unde veți plasa elementele de educație în „casa” pe care o construiți. Aveți în vedere că „loc”, în discuția noastră, se referă la etapele de viață pe care le veți parcurge.
- 2 Realizați un poster pe care să-l numiți *Casa viitorului*. Expuneți-l în galeria clasei și discutați pentru a-l alege pe cel mai reușit.



## Reflectez

Imaginează-te peste 15 – 20 de ani, locuind în „casa” care este acum în stadiul de proiect. Cum crezi că va arăta Casa viitorului, la care ai muncit în tot acest timp? Notează două aspecte care crezi că te mulțumesc acum și două aspecte pe care consideri că va trebui să le modifice în viitorul apropiat. Le-ai putea considera primii doi pași pe drumul spre finalizarea construcției casei viitorului tău.

Poți folosi, ca exemplu, tabelul următor:

| Mă mulțumesc                     | Necesită schimbări           |
|----------------------------------|------------------------------|
| performanța mea la limba străină | implicarea mea la matematică |



## În familie

Invită-i pe membrii familiei tale la o discuție în jurul proverbelor: „Mai bine mai târziu decât niciodată” și „Niciodată nu e prea târziu”. Crezi că cele aflate în urma discuției te-ar putea ajuta în proiectul *Casa viitorului*, în care te-ai angajat?



## Portofoliul meu

Desenează pe o foaie separată *Casa viitorului*. Notează pe ea toate proiectele legate de construcția viitorului propriu. Revino asupra schiței și fă modificări în proiect de câte ori se ivește o noutate în planurile tale.

## Viitorul se construiește azi



### Explorez



Săptămâna trecută l-ai ajutat pe Pipo să înțeleagă unde a greșit în construirea casei. Cu această ocazie, ai devenit și tu un constructor mai priceput și ți-ai putut schița propria *Casă a viitorului*. Dar casa încă nu poate fi locuită. Mai sunt multe de pus la punct! Spre norocul tău, ai destul timp la dispoziție. Cu o condiție: să-l întrebuințezi cu folos.

### Lucrați în perechi

Ora trecută ați reflectat fiecare și ați hotărât care ar putea fi primii doi pași pe drumul construirii casei viitorului. Și tot atunci ați stabilit și locul elementelor de educație din această „casă”. Discutați acum și hotărâți vârsta aproximativă pe care considerați că o veți avea atunci când veți fi reușit să așezați fiecare „cărămidă”, fiecare element de educație la locul potrivit. Vă reamintim lista acestora: citit, scris, operații aritmetice, achiziții intelectuale, cunoștințe complexe din diverse domenii, cicluri de învățământ, studii de specialitate, carieră. Fiecare grup va afișa apoi planurile pe un panou, faceți turul galeriei și discutați despre propunerile voastre.

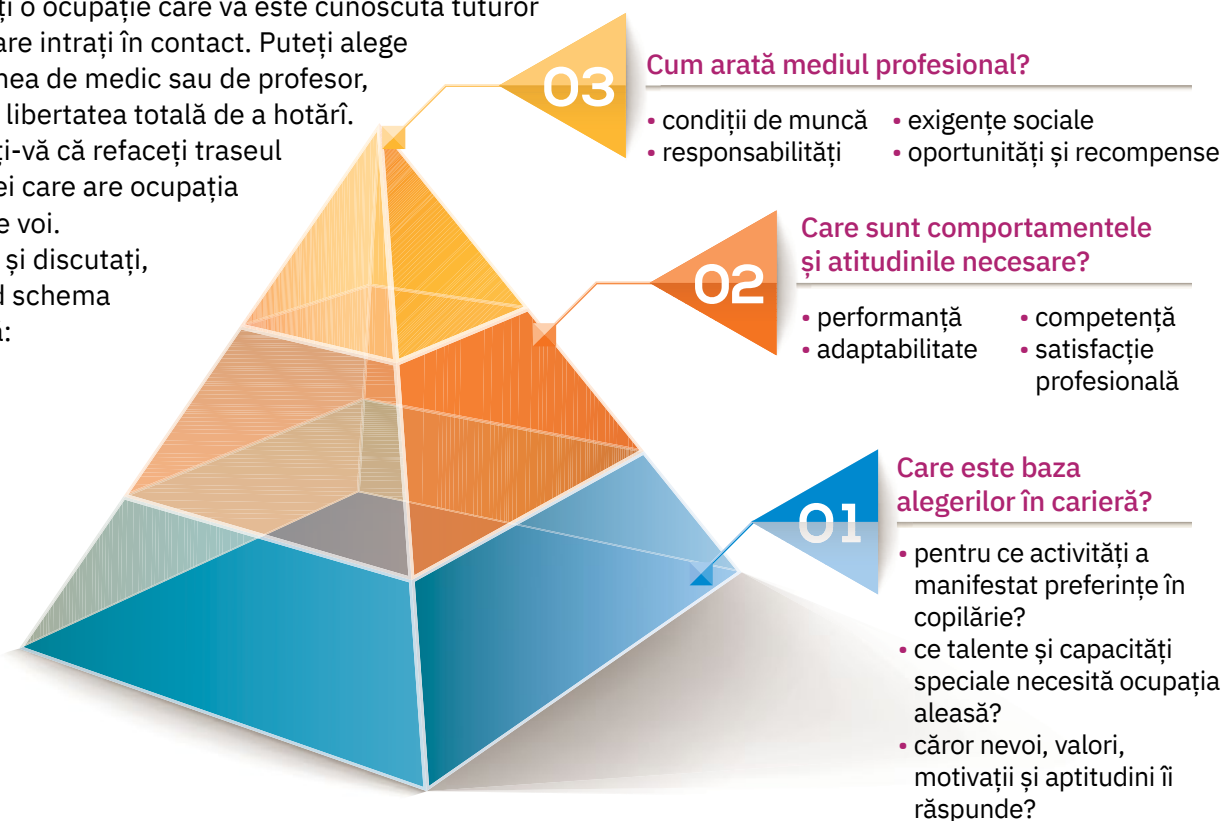


### Comunic

### Lucrați împreună

Orientarea spre carieră este un proces lung, în care trebuie să țineți cont de factori diverși. De aceea, o cercetare în mediul profesional cunoscut poate aduce clarificări în planificarea carierei.

- Propuneți o ocupație care vă este cunoscută tuturor sau cu care intrați în contact. Puteți alege profesiunea de medic sau de profesor, dar aveți libertatea totală de a hotărî.
- Imaginați-vă că refaceți traseul persoanei care are ocupația aleasă de voi.
- Analizați și discutați, urmărind schema alăturată:



### Lucrează individual

Pe baza cercetării realizate, construiește piramida potrivită pentru persoana care speri să devii atunci când vei locui în *Casa viitorului* pe care ți-ai proiectat-o lecția trecută.



### Lucrați împreună

Expuneți desenele pe panoul destinat orelor de consiliere și dezvoltare personală. Faceți turul galeriei și discutați despre proiectele voastre oferind colegilor sfaturi, punând întrebări pentru clarificare. În final, dacă este necesar, operați modificări în proiectele voastre.



### Reflectez



Fie că te-ai gândit la ocupația pe care ai vrea să o ai ca adult, fie că încă n-ai făcut-o, poți schița de pe acum un ghid al carierei. Copiază tabelul și oferă răspunsuri la întrebările de mai jos. Dacă simți că este necesar, poți, eventual, să adaugi și altele.

| Întrebare                                         | Răspuns |
|---------------------------------------------------|---------|
| Ce abilități și aptitudini consider că am?        |         |
| Ce mă motivează?                                  |         |
| Pentru ce discipline de studiu lucrez cu plăcere? |         |
| La ce discipline am performanțe deosebite?        |         |
| În ce mediu mi-ar plăcea să lucrez?               |         |



### În familie

Discută cu membrii familiei tale despre piramida și ghidul carierei create de tine. Adaugă întrebările pe care ți le sugerează aceștia și caută răspunsuri.



### Portofoliul meu

Păstrează piramida și ghidul în portofoliu. Poți reveni oricând simți nevoia să faci completări sau modificări.



## Evaluare

### Urcăm la bord

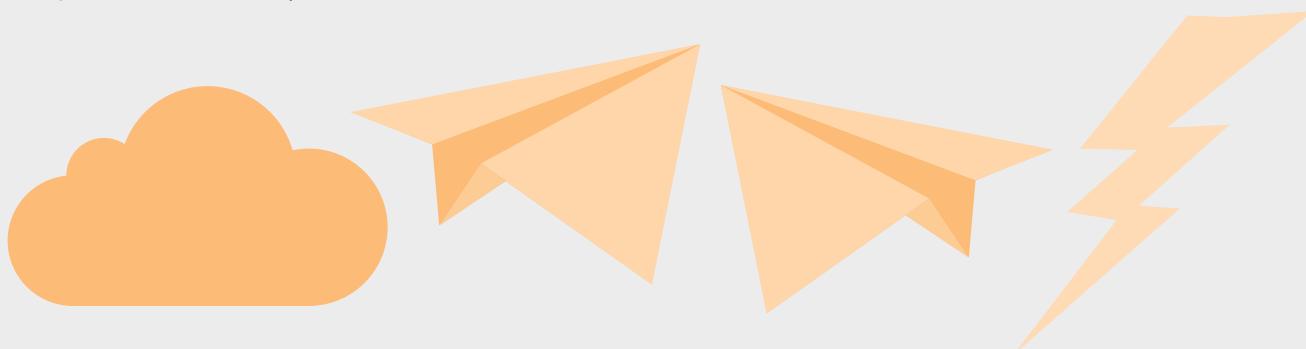
Copiază fișa de mai jos, completează-o și păstrează-o în portofoliu. Discută cu profesorul tău pentru a verifica în ce măsură ai oferit răspunsuri corecte.

- 1 (2p. + 2p. + 2p. = 6 p.) Numește trei domenii ocupaționale și câte o ocupație specifică fiecărui domeniu.

- 2 (1p. + 1p. + 1 p. = 3 p.) Completează casetele cu trei factori importanți, pentru tine, în alegerea viitoarei ocupații.

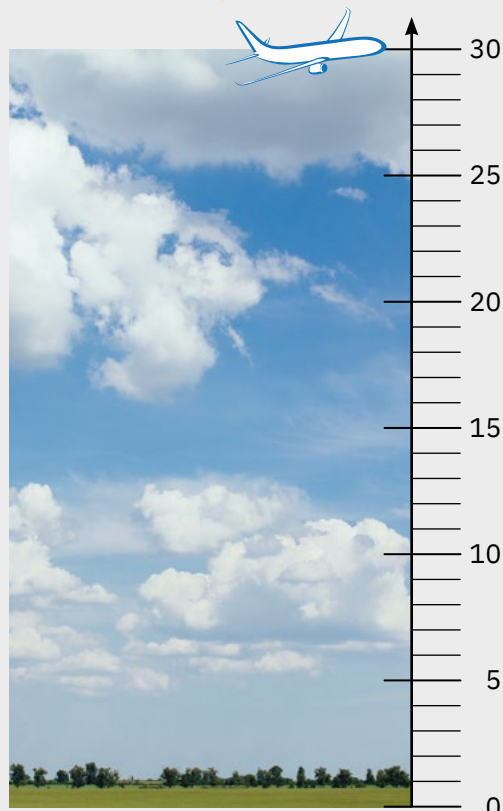
- 3 (1 p. + 2 p. = 3 p.) Ai învățat că există numeroase ocupații înrudite cu disciplinele pe care le studiezi la școală. Care este, din punctul tău de vedere, disciplina care te atrage cel mai mult, pentru alegerea unei ocupații, în viitor? Motivează-ți apoi opțiunea.

- 4 (3 p. x 4 = 12 p.) Scrie, pe norișor, visul tău de carieră, pe avioane, doi factori care te ajută să accelerezi, iar pe fulger, un factor care ți-ar putea încetini călătoria.



- 5 (1 p. + 5 p. = 6 p.) În depărtare, se zărește *Steaua carierei*. Numește sentimentul cu care o întâmpini și motivează-ți opțiunea într-un text de 10 – 15 cuvinte.

Altitudinea maximă la care poți ajunge cu aparatul tău de zbor este 3 000 de metri.  
Fiecare punct reprezintă 100 de metri.  
Colorează intervalul până la care te-ai înălțat.



Nu e învățat cel  
ce citește, ci cel ce știe  
ce citește.  
(proverb)

# Anexe



|               |           |                                                      |
|---------------|-----------|------------------------------------------------------|
| <b>Anexă</b>  | <b>90</b> | Evaluarea finală a portofoliului                     |
| <b>Anexă</b>  | <b>91</b> | Fișă de autoevaluare                                 |
| <b>Anexă</b>  | <b>92</b> | Fișă de feedback pentru lucrul în perechi            |
| <b>Anexă</b>  | <b>93</b> | Fișă de feedback din partea profesorului             |
| <b>Anexă</b>  | <b>94</b> | Chestionar pentru identificarea stilului de învățare |
| <b>Anexă</b>  | <b>95</b> | Grilă – Stilul de învățare. Gala portofoliilor       |
| <b>Indice</b> | <b>96</b> |                                                      |

## Evaluarea finală a portofoliului

### Un bagaj special

Finalul anului școlar și binemeritata vacanță se apropie cu pași grăbiți. Chiar și portofoliul tău o așteaptă! Desigur, asta nu înseamnă nici că vă veți despărți, nici că-l vei uita. El va rămâne liniștit acasă, cu încrederea că-i vei aduce mici daruri de pe traseul tău estival: o floare, o hartă, poate o fotografie. Vei avea astfel ocazia ca, în clasa a VI-a, să le arăți colegilor cum ți-ai petrecut vacanța!



### Amintește-ți!

Cu câteva săptămâni în urmă, BAGAJUL SPECIAL pe care l-ai realizat a trecut printr-o etapă intermediară, pe care am numit-o EVALUARE ÎN TREI PAȘI. Astfel ai avut posibilitatea ca, prin feedbackul colegilor și al profesorului, să-ți reglezi autoevaluarea.

Completează chestionarul și ia măsurile care se impun.

- Ai ținut cont de sugestiile primite?

☺ puțin    ☺☺ mediu    ☺☺☺ mult    ☺☺☺☺ foarte mult

- Le-ai pus în practică?

☺ puțin    ☺☺ mediu    ☺☺☺ mult    ☺☺☺☺ foarte mult

- A crescut gradul de complexitate și de atractivitate al portofoliului tău?

☺ puțin    ☺☺ mediu    ☺☺☺ mult    ☺☺☺☺ foarte mult



## Fișă de autoevaluare

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

- 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.

.....

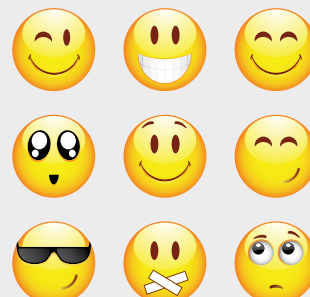
.....

.....

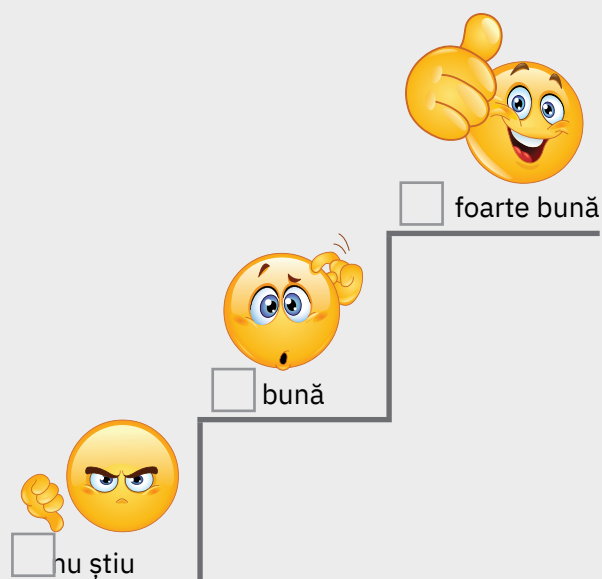
.....



- 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 feedback pentru lucrul în perechi

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 ...



## Chestionar pentru identificarea stilului de învățare

| Nr. crt. | Stil de învățare                                                                                                                                                                                                                                             | Stilul meu |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>A</b> | <b>Stil de învățare vizual</b>                                                                                                                                                                                                                               |            |
| 1.       | Caut imagini relevante pentru informațiile pe care trebuie să le rețin.                                                                                                                                                                                      |            |
| 2.       | Realizez desene sau pictograme și ilustrez informațiile pentru a le reține mai bine.                                                                                                                                                                         |            |
| 3.       | Subliniez datele importante și informațiile esențiale pe care doresc să le învăț.                                                                                                                                                                            |            |
| 4.       | Utilizez culori pentru ideile importante ale materialului.                                                                                                                                                                                                   |            |
| 5.       | Îmi realizez propriile benzi desenate.                                                                                                                                                                                                                       |            |
| 6.       | Creez postere pentru a reține mai ușor informațiile.                                                                                                                                                                                                         |            |
| 7.       | Vizionez reportaje și emisiuni TV despre subiectele care mă interesează.                                                                                                                                                                                     |            |
| 8.       | Proiectez hărți mentale pentru informațiile care trebuie reținute.                                                                                                                                                                                           |            |
| 9.       | Scriu informația esențială pe cartonașe pe care le pun în locuri vizibile (oglină, frigider, dulap etc.).                                                                                                                                                    |            |
| <b>B</b> | <b>Stil de învățare auditiv</b>                                                                                                                                                                                                                              |            |
| 1.       | Citesc cu voce tare materialul de învățat.                                                                                                                                                                                                                   |            |
| 2.       | Când citesc materialul în minte, mă aud vorbind.                                                                                                                                                                                                             |            |
| 3.       | Înregistrez anumite texte, dialoguri, liste de cuvinte și ascult înregistrările de mai multe ori.                                                                                                                                                            |            |
| 4.       | Vorbesc cu cineva despre materialul pe care trebuie să-l învăț.                                                                                                                                                                                              |            |
| 5.       | Rog pe cineva să îmi pună întrebări despre materialul pe care trebuie să-l învăț.                                                                                                                                                                            |            |
| 6.       | Adresez celorlalți întrebări despre materialul pe care trebuie să-l învăț.                                                                                                                                                                                   |            |
| 7.       | Repet informațiile bătând ritmul.                                                                                                                                                                                                                            |            |
| 8.       | Creez rime și ritmuri pentru a învăța mai repede anumite informații.                                                                                                                                                                                         |            |
| 9.       | Învăț în timp ce ascult muzică.                                                                                                                                                                                                                              |            |
| 10.      | Elimin zgomotele care mi-ar putea distra atenția de la învățat.                                                                                                                                                                                              |            |
| 11.      | Ascult la radio abordarea unor teme care constituie subiectul meu de studiu.                                                                                                                                                                                 |            |
| <b>C</b> | <b>Stil de învățare dinamic/kinestezic</b>                                                                                                                                                                                                                   |            |
| 1.       | Scriu cu degetele în aer cuvintele sau regulile ce trebuie învățate.                                                                                                                                                                                         |            |
| 2.       | Mă plimb prin cameră în timp ce învăț (recit o poezie, învăț o regulă, merg într-un ritm anume, bat ritmul cu degetele sau cu picioarele).                                                                                                                   |            |
| 3.       | Ascult și privesc modul în care ceilalți utilizează gesturi pentru a semnaliza reacțiile lor: salută, strâng mâna, zâmbesc, se încruntă, ridică din sprâncene etc. Încerc să fac și eu la fel.                                                               |            |
| 4.       | Mă mișc în jurul unor obiecte în mod regulat.                                                                                                                                                                                                                |            |
| 5.       | Îmi reorganizez locul de muncă.                                                                                                                                                                                                                              |            |
| 6.       | În timp ce citesc, evit poziția tipică de citit (când citesc încerc să stau jos și să variez pozițiile corpului).                                                                                                                                            |            |
| 7.       | Reaționez la ceea ce citesc: indic cuvintele-cheie, dau din cap când sunt de acord, mă încrunt, dau din cap negativ când nu sunt de acord, zâmbesc, fac comentarii pe marginea textului (fețe supărate sau zâmbitoare, semne de întrebare sau de exclamare). |            |

## Grilă – Stilul de învățare

| A. vizual |  | B. auditiv |  | C. dinamic |  |
|-----------|--|------------|--|------------|--|
| 1.        |  | 1.         |  | 1.         |  |
| 2.        |  | 2.         |  | 2.         |  |
| 3.        |  | 3.         |  | 3.         |  |
| 4.        |  | 4.         |  | 4.         |  |
| 5.        |  | 5.         |  | 5.         |  |
| 6.        |  | 6.         |  | 6.         |  |
| 7.        |  | 7.         |  | 7.         |  |
| 8.        |  | 8.         |  |            |  |
| 9.        |  | 9.         |  |            |  |
|           |  | 10.        |  |            |  |
|           |  | 11.        |  |            |  |

Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb (coordonatori):

*Consiliere și orientare – ghid de educație pentru carieră*, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2011

### Interpretarea chestionarului

Coloana cu cel mai mare punctaj reprezintă modalitatea de învățare pe care o preferi. Cu cât obții un punctaj mai mare pe o anumită coloană, cu atât este mai accentuată preferința ta pentru respectivul stil de învățare.

## Gala portofoliilor

Astăzi este sărbătoare! În haine de gală, portofoliile se pregătesc să fie admirate.

Iată cum vom proceda:

- A** Aranjați băncile în forma literei U, astfel încât să existe spațiu atât în interior, cât și în exterior.
- B** Expuneți fiecare portofoliu pe o bancă (eventual, în ordinea alfabetică din catalog), permițând accesul la vizitarea lui.
- C** Împărțiți-vă în două grupe (de exemplu, după numărul par și impar din catalog).
- D** Ocupați pe rând funcția de gazdă, respectiv de musafir. De exemplu, elevii care au număr par la catalog se plasează în dreptul propriului portofoliu (în calitate de gazdă) și așteaptă vizita colegilor (a musafirilor). Apoi schimbați rolurile.
- E** Oferiți feedback fiecărui coleg, ținând cont de regulile pe care le-ați învățat.
- F** Alocați timp vizionării (integral sau parțial) produselor de portofoliu în format electronic pe care le-a selectat dirigintele.
- G** Pe baza calificativelor, oferiți câte un certificat de calitate fiecărui portofoliu, iar pentru trei dintre cele care se disting în mod deosebit, oferiți certificate de excelență.

Acum, cu BAGAJUL SPECIAL bine pregătit, poți pleca în călătorie.

**DRUM BUN!**



## INDICE

|                                                 |       |                                                                  |       |
|-------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Abilitățile</b>                              | p. 12 | <b>Sănătate fizică</b>                                           | p. 24 |
| Alimentație sănătoasă                           | p. 24 | Sănătate psihică                                                 | p. 24 |
| Aptitudinea                                     | p. 12 | Sănătate socială                                                 | p. 24 |
| <b>Caracteristicile pozitive</b>                | p. 10 | Sinele școlar                                                    | p. 20 |
| Carierea                                        | p. 86 | Stiluri de învățare<br>(vizual, auditiv, dinamic/<br>kinestezic) | p. 56 |
| Codul                                           | p. 42 | Strategiile de prevenire<br>a stresului                          | p. 32 |
| Conceptul de sine                               | p. 20 | Strategii și tehnici de învățare                                 | p. 62 |
| Credințele                                      | p. 10 | Stresul                                                          | p. 30 |
| <b>Educația</b>                                 | p. 84 | Sursele de stres                                                 | p. 30 |
| Emoțiile de bază (primare)                      | p. 40 | <b>Valorile</b>                                                  | p. 18 |
| <b>Factori distractori</b>                      | p. 58 |                                                                  |       |
| Feedbackul                                      | p. 48 |                                                                  |       |
| <b>Igiena în colectivitate</b>                  | p. 28 |                                                                  |       |
| Igiena personală                                | p. 28 |                                                                  |       |
| Interesul                                       | p. 18 |                                                                  |       |
| <b>Învățarea (factori interni)</b>              | p. 54 |                                                                  |       |
| <b>Limbajul nonverbal</b>                       | p. 40 |                                                                  |       |
| Limbajul paraverbal                             | p. 40 |                                                                  |       |
| <b>Motivația</b>                                | p. 68 |                                                                  |       |
| <b>Ocupația</b>                                 | p. 76 |                                                                  |       |
| Optimum motivațional                            | p. 70 |                                                                  |       |
| Organizatorul grafic                            | p. 44 |                                                                  |       |
| <b>Portofoliul personal<br/>de învățare</b>     | p. 16 |                                                                  |       |
| Preadolescența                                  | p. 22 |                                                                  |       |
| Preferințele                                    | p. 18 |                                                                  |       |
| Prevenirea îmbolnăvirilor                       | p. 28 |                                                                  |       |
| <b>Regulile participării<br/>la o dezbatere</b> | p. 83 |                                                                  |       |
| Ritmul biologic                                 | p. 34 |                                                                  |       |





