

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



Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VII-a



Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.

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

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

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

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



Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VII-a



Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației prin ordinul de ministru nr. 5420/04.07.2024.

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 2024-2025.

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:

Daniel David, profesor universitar doctor, Universitatea „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca, Președintele Asociației Psihologilor din România

Ana-Maria Moldovan, profesor gradul didactic I, director al Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Cluj

Coordonator redacție: Cătălin Georgescu

Redactare: Florin Ioniță, Ioana Tudose, Alexandra Florescu

Design: Faber Studio

Tehnoredactare: Mariana Chivu

DTP copertă: Florin Paraschiv

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

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

Înregistrări și procesare sunet: ML Systems Consulting

Voci: Camelia Pintilie

Credite video: Dreamstime, Pixabay

Filmări: SC Film Experience SRL

Ilustrații și fotografii: Dreamstime

ISBN 978-606-076-817-3

Pentru comenzi puteți contacta Departamentul Difuzare

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

Telefoane: 021.796.73.83, 021.796.73.80

Fax: 021.369.31.99

www.art-educational.ro

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii Art Klett.

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

(electronic, mecanic, fotocopiare, înregistrare sau altfel), fără acordul prealabil scris al editurii.

© Editura Art Klett, 2024

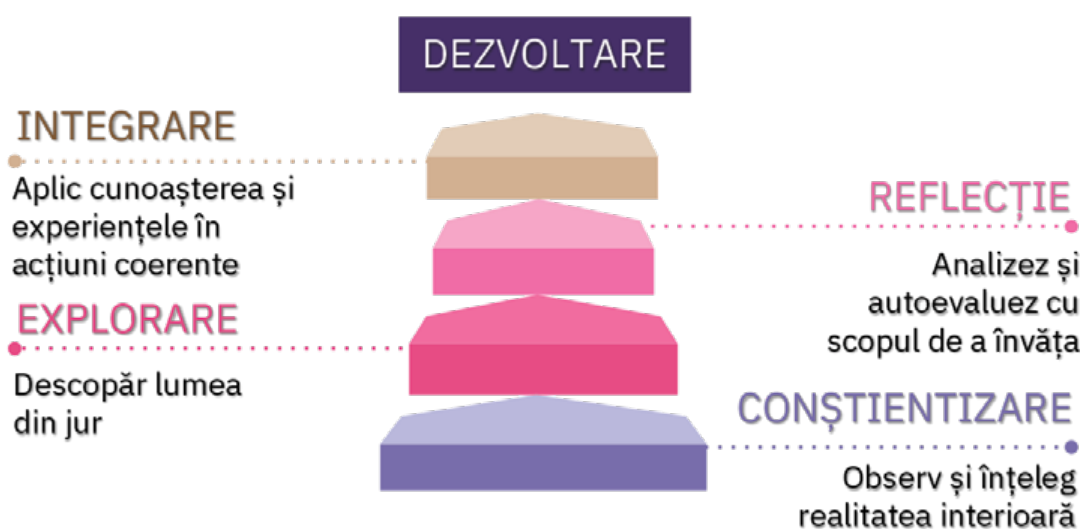
Cuvânt-înainte

Toate gândurile cu adevărat înțelepte au fost gândite deja de mii de ori; dar, ca să devină ale noastre, trebuie să le gândim iar noi înșine, până când prind rădăcini în experiența proprie.

Johann Wolfgang von Goethe

Consilierea și dezvoltarea personală este pentru tine un spațiu al descoperirii de resurse utile pentru a te înțelege mai bine și a te dezvolta într-un mod sănătos și echilibrat. Prin conștientizarea propriei realități interioare, urci trepte în explorarea sinelui și în reflecția asupra lumii, integrând noile cunoștințe, abilități și atitudini în viața de zi cu zi, precum niște rădăcini interioare adânci.

Autorii






Prezentarea manualului

Manualul cuprinde:

variante tipărită

+ **variante digitală**, similară cu cea tipărită, care cuprinde, în plus, 75 de AMII, activități multimedia interactive de învățare, cu rolul de a spori valoarea cognitivă. Activitățile multimedia interactive de învățare sunt de trei feluri, simbolizate pe parcursul manualului astfel:

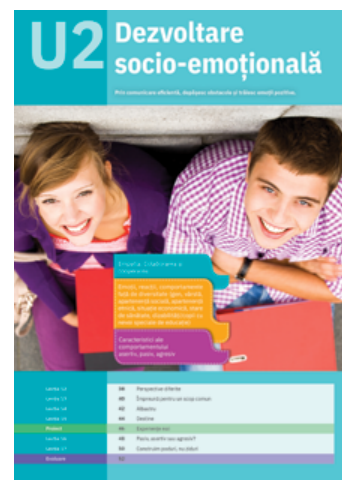
-  **activitate statică**, de ascultare activă și observare dirijată a unei imagini semnificative
-  **activitate animată** (filmuleț sau scurtă animație)
-  **activitate interactivă**, de tip exercițiu sau joc, în urma căreia elevul are feedback imediat

Manualul este conceput în conformitate cu sugestiile metodologice și de conținut ale programei școlare pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală pentru clasa a VII-a (aprobată prin O.M. nr. 3393/28.02.2017). Parcursul de învățare oferit în manual este configurat de cele cinci dimensiuni ale dezvoltării personalității elevului de clasa a VII-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 tematice** – *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 cu o imagine, un motto, o listă a conținuturilor și sumarul lecțiilor. Mesajul metaforizat în titlul fiecărei lecții, împreună cu imaginile sugestive sunt elemente care contribuie în mod relevant la conturarea unui parcurs de învățare sub semnul cunoașterii și al autocunoașterii.

Manualul este structurat în 4 unități de învățare:



Structura unității de învățare:




Lecție de predare-învățare




Proiect




Structura lecției: Un parcurs de învățare coerent și eficient, în 6 pași didactici

 **Explorez**

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

 **Rețin**

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

 **Comunic**

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












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 lecții vizează lucrul individual, în perechi și în grup, asigurându-se 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*, *atelierul*, *observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor* (prin liste de control, fișe de observare, scări de apreciere/verificare, chestionare, cum ar fi, de exemplu, la paginile 17, 21, 35, 36, 41, 49, 60, 64, 88, 92), *investigația*, *autoevaluarea*.

Alte butoane folosite în varianta digitală:

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

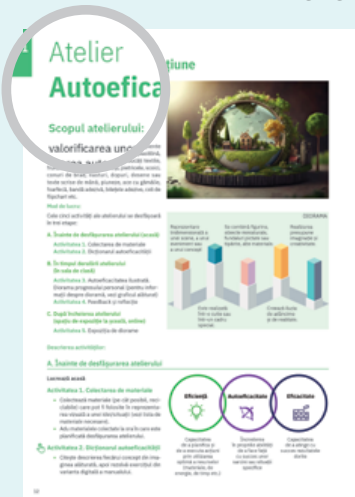


Atelier

Investigație

Evaluare

Anexe



Reflectez

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

În familie

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

Portofoliul meu

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

Cuprins

	Nr. pag.	Lecții	
UNITATEA 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	8	Evaluare inițială	
	10	L1: La pas prin viața mea	
	12	Atelier – Autoeficacitate în acțiune	
	14	L2: Lumini și umbre	
	16	L3: Simfonia timpului	
	18	L4: Grădina cu idei	
	20	L5: Treptele succesului	
	22	L6: Lentile și perspective	
	24	L7: Timpul schimbărilor	
	26	Proiect – Pe treptele piramidei	
	28	L8: Eu aleg să fiu sănătos!	
	30	L9: Gândește și acționează	
	32	L10: Reciclez, refolosesc, repar	
	34	L11: Rețele de socializare	
	36	Evaluare	
UNITATEA 2 Dezvoltare socio-emoțională	38	L12: Perspective diferite	
	40	L13: Împreună pentru un scop comun	
	42	L14: Albastru	
	44	L15: Destine	
	46	Proiect – Experiențe noi	
	48	L16: Pasiv, asertiv sau agresiv?	
	50	L17: Construim poduri, nu ziduri	
		52	Evaluare
UNITATEA 3 Managementul învățării	54	L18: Cu ochii pe clepsidra timpului	
	56	L19: Stăpânesc clepsidra timpului	
	58	L20: Călătorie spre piscul împlinirii	
	60	L21: Ancore spre piscul împlinirii	
	62	L22: Cu pași siguri spre piscul împlinirii	
	64	L23: Printre obstacole, spre piscul împlinirii	
	66	Proiect – Festivalul primăverii	
		68	Evaluare
UNITATEA 4 Managementul carierii	70	L24: Jaloane pe traseul educației	
	72	L25: Carieră și stil de viață. Drumul spre succes	
	74	L26: El, ea, noi. Dincolo de bariere	
	76	L27: Spre destinația visată	
	78	L28: Urcușuri și viraje	
	80	L29: Calcule și măsurători	
	82	L30: Navigator cu GPS	
	84	Investigație – Succesul... la microscop	
	86	L31: Călător de cursă lungă	
	88	L32: Călătorii interioare	
		90	Evaluare
	ANEXE	92	Fișa de observare a activității și a comportamentului
93		Fișa de feedback din partea părinților privind tehnicile de învățare pe care le aplici	
94		Test de carieră pentru adolescenți – interpretare	
95		Fișa de evaluare finală a portofoliului	
96		Indice	

Competențe specifice vizate

1.1.; 1.2.; 2.1.;
2.2.; 3.2.

1.2.; 2.1.; 2.2.; 3.2.

1.1.; 1.2.; 3.1.;
3.2.; 4.1.

1.1.; 3.2.; 4.1.; 4.2.



Conținuturi din programă	Competențe generale și specifice asociate
<ul style="list-style-type: none"> • Autoeficacitate. Etichetări. Abilități și activități. Performanță și succes • Provocări și oportunități. Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți • Comportamente responsabile. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică. Atitudini față de resurse și reciclare 	<p>1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat</p> <p>1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității</p> <p>1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Empatia. Colaborarea și cooperarea • Emoții, reacții comportamente față de diversitate (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/copii cu nevoi speciale de educație) • Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv 	<p>2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare</p> <p>2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup</p> <p>2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni școlare, familiale și comunitare</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Elemente de management al timpului: organizare, planificare • Reușită și eșec în învățare • Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare 	<p>3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare</p> <p>3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos</p> <p>3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață. Dimensiunea de gen în educație și carieră • Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia • Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei 	<p>4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații</p> <p>4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață</p> <p>4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar</p>

Evaluare inițială

Punctaj

I. 25 de puncte

II. 25 de puncte

III. 40 de puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte

I. Dicționar de autocunoaștere

Alege varianta corectă de răspuns pentru fiecare dintre cerințele de mai jos.

- Atitudinea pozitivă față de propria persoană se referă la:
 - acceptarea calităților și a defectelor personale;
 - lucrurile pe care iubești să le faci;
 - principiile sau regulile care te ghidează în viață.
- „Aptitudinile” sunt:
 - interesele personale;
 - experiențele de viață;
 - abilitățile și capacitățile naturale.
- „Interesele” în context personal reprezintă:
 - lucrurile pe care le preferi în mod natural;
 - crențele religioase;
 - experiențele de viață.
- „Preferințele” unei persoane se referă la:
 - valorile personale;
 - abilitățile dobândite;
 - ceea ce îți place sau alege într-o anumită situație.
- „Credințele” personale includ:
 - abilitățile tehnice;
 - convingerile și principiile personale;
 - preferințele legate de mâncare.

II. Sub lupă

Încercuiește cifra care indică nivelul de mulțumire cu privire la următoarele afirmații care se referă la activitatea ta din anul școlar precedent.

1. Am avut suficiente resurse pentru a învăța eficient.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

2. Am acordat atenție echilibrului dintre efort și confort în procesul de învățare.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

3. Am avut relații bune cu cei din jur.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

4. Am aplicat strategii mai eficiente pentru învățare.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

5. Am identificat interese, preferințe, abilități, aptitudini, credințe și valori personale.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

III. Certificat de apreciere a performanțelor mele

- Scrive o listă cu cinci realizări personale din timpul anului școlar precedent.
- Describe succint cele cinci realizări.
- Explică în ce fel au influențat aceste realizări dezvoltarea ta personală.
- Desenează un „Certificat de apreciere a performanțelor mele” și pune-l într-un loc vizibil din spațiul personal.

U1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Pe treptele vieții urc mereu și pășesc cu încredere pe drumul meu.

Autoeficacitate. Etichetări.
Abilități și activități.
Performanță și succes

Provocări și oportunități.
Schimbări la nivel fizic și
emoțional la preadolescenți

Comportamente responsabile.
Agresivitate, violență, bullying:
cauze, forme, soluții.
Internetul, rețelele sociale și viața
zilnică.
Atitudini față de resurse și reciclare

Lecția 1	10	La pas prin viața mea
Atelier	12	Autoeficacitate în acțiune
Lecția 2	14	Lumini și umbre
Lecția 3	16	Simfonia timpului
Lecția 4	18	Grădina cu idei
Lecția 5	20	Treptele succesului
Lecția 6	22	Lentile și perspective
Lecția 7	24	Timpul schimbărilor
Proiect	26	Pe treptele piramidei
Lecția 8	28	Eu aleg să fiu sănătos!
Lecția 9	30	Gândește și acționează
Lecția 10	32	Reciclez, refolosesc, repar
Lecția 11	34	Rețele de socializare
Evaluare	36	

1 La pas prin viața mea



Explorez

Când a zărit-o pe Alice, Pisica s-a mulțumit doar să continue să rânjească. „Pare binedispusă, a gândit Alice, totuși are niște gheare *foarte* lungi și o sumedenie de dinți”, așa încât Alice și-a spus că trebuie să o trateze cu respect.

– Pisicuțo-Cheshire, a început ea, cu oarecare timiditate, nefiind sigură dacă o să-i placă formula de adresare; totuși, Pisica-Cheshire continua să rânjească și mai tare: „E clar, deocamdată i-a plăcut”, și-a spus Alice, așadar a mers mai departe:

– Vrei să-mi spui, te rog, ce drum trebuie să iau ca să plec de aici?

– Asta depinde în mare măsură de locul unde vrei să ajungi, i-a răspuns Pisica.

– Nu prea îmi pasă unde...

– Atunci nu are importanță ce drum iei.

– ...atâta timp cât ajung *undeva*, a precizat Alice.

– A, vei ajunge cu siguranță undeva, dacă ai să mergi îndeajuns, a lămurit-o Pisica.

(Lewis Carroll, *Alice în Țara Minunilor*, traducere de Antoaneta Ralian)



Lucrați împreună

1. Prin labirintul vieții

a. Exprimați-vă opinia cu privire la întrebarea lui Alice adresată Pisicii: „Vrei să-mi spui, te rog, ce drum trebuie să iau ca să plec de aici?”. Puteți avea în vedere următoarele sugestii:

- starea de confuzie în care se află;
- nevoia de ghidare pentru a găsi o soluție;
- lipsa de încredere în sine;
- convingerea că Pisica este înțeleaptă.

b. Prezentați ce semnificații poate avea răspunsul Pisicii: „Asta depinde în mare măsură de locul unde vrei

să ajungi”. Puteți alege dintre următoarele variante sau puteți propune altele:

- este nevoie să ai un scop pentru a stabili direcția în care vei merge;
- există mai multe soluții pentru a rezolva o problemă.

c. La ce credeți că trimite cuvântul „undeva”, evidențiat în text? Puteți valorifica dintre următoarele sugestii:

- la o aventură fără un scop definit;
- la descoperire de lucruri noi;
- la neprevăzut/necunoscut;
- la nevoia de schimbare și de progres.



Rețin

- **Autoeficacitatea** este încrederea fiecărei persoane în capacitatea de a face față schimbărilor, de a atinge obiective și de a depăși situații dificile.
- **Punctele tari sau forte** reprezintă caracteristici personale care susțin reușita unei persoane într-un anumit domeniu sau context.
- **Punctele slabe** sunt caracteristici personale care reprezintă zone de vulnerabilitate, limitări sau deficiențe ale unei persoane într-un anumit domeniu sau context. Prin îmbunătățire continuă, se pot transforma în puncte forte.



Comunic

Lucrează individual

2. Parolele autoeficacității

a. Scrie trei puncte tari pe care le consideri cele mai valoroase în viața personală.

b. Creează o parolă pentru a-ți reprezenta punctele tari. (Exemplu: Creativitate@Muncă)

c. Notează trei puncte slabe sau zone de dezvoltare pe care le recunoști la tine și care au avut un impact negativ asupra obiectivelor tale.

d. Creează o parolă pentru a-ți aminti să-ți ameliorezi punctele slabe. (Exemplu: Curaj#pentru@Schimbare)

e. Notează două acțiuni pe care le vei face pentru ameliorarea punctelor slabe identificate.

f. Notează cele două parole create într-un loc vizibil din camera ta.

Lucrați în grupe de cinci-șase elevi

3. Autoeficacitatea descifrată

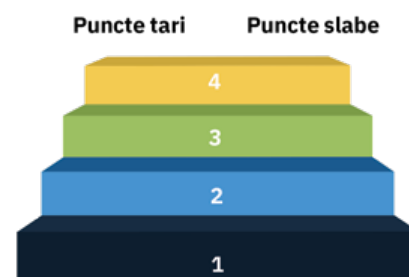
- Observați imaginile și tabelul. Completați lista, în caiet, cu alte două trăsături ale animalelor selectate care pot fi considerate „puncte tari” și „puncte slabe” pentru fiecare dintre acestea.
- Discutați despre modul în care punctele tari și punctele slabe identificate pentru fiecare animal le influențează modul de trai.



Puncte tari	rezistent ...	vioaie ...	vigilent ...	inteligentă ...
Puncte slabe	greoi ...	fragilă ...	fricos ...	leneșă ...

4. Treptele autoeficacității

- Fiecare dintre membrii grupelor formate la exercițiul anterior notează într-un grafic asemănător celui alăturat câte patru trăsături personale, ordonându-le în puncte tari și puncte slabe, pe treapta de sus fiind acelea pe care fiecare le resimte drept cele mai puternice.
- Fiecare elev prezintă, în cadrul grupei, punctele tari și punctele slabe identificate și le explică succint.
- Distribuiți într-un grafic punctele tari și punctele slabe identificate de toți membrii grupei.
- Prezentați graficul grupei în fața clasei, apoi afișați-l într-un spațiu destinat acestei activități.



Reflectez

Lucrează individual

5. Eu cred

Completează următoarele enunțuri în caiet, prin raportare la încrederea ta în calitățile pe care le ai.

Eu cred despre mine

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cele mai puternice calități ale mele sunt ... | <input type="checkbox"/> Îmi exprim convingerea că ... |
| <input type="checkbox"/> Am încredere în mine când ... | <input type="checkbox"/> Eu pot să ..., dar nu pot încă să ... |
| <input type="checkbox"/> Am câștigat încredere în mine de când ... | <input type="checkbox"/> Cu siguranță, am de îmbunătățit ... |

6. Cod de acces al punctelor tari

- Notează pentru fiecare cifră a numărului tău de telefon o caracteristică personală pe care o consideri punctul tău tare.
- Dintre aceste caracteristici, alege patru, pe care le consideri cele mai prezente în modul tău de a gândi, de a simți și de a acționa.
- Memorează cele patru caracteristici și numerele corespunzătoare.
- Folosește aceste patru cifre ca pe un cod de acces al telefonului mobil.
- Rostește în gând cele patru cuvinte care denumesc punctele tale forte ori de câte ori tastezi codul de acces al telefonului.



În familie



Portofoliul meu

- Evaluează-ți cunoștințele despre autoeficacitate, rezolvând exercițiul din varianta digitală a manualului.
 - Discutați despre importanța autoeficacității pe baza enunțurilor completate la activitatea interactivă.
- Alege un caiet special și/sau o aplicație digitală care să îndeplinească rolul unui jurnal pentru acest an școlar. Denumeste jurnalul „Pe treptele vieții mele”.

Atelier

Autoeficacitate în acțiune

Scopul atelierului:

valorificarea unor concepte-cheie pentru vizualizarea autoeficacității ca dimensiune a progresului personal.

Obiectivul atelierului:

construirea unei diorame a autoeficacității.

Materiale necesare (sugestii):

cutii de carton de mărimi diferite, recipiente transparente, hârtie colorată, figurine, plastilină, fotografii sau imagini imprimate, bucăți textile, frunze/iarbă/flori uscate, nisip, pietricele, scoici, conuri de brad, nasturi, dopuri, desene sau texte scrise de mână, piuneze, ace cu gămălie, foarfecă, bandă adezivă, bilețele adezive, coli de flipchart etc.

Mod de lucru:

Cele cinci activități ale atelierului se desfășoară în trei etape:

A. Înainte de desfășurarea atelierului (acasă)

Activitatea 1. Colectarea de materiale

Activitatea 2. Dicționarul autoeficacității

B. În timpul derulării atelierului (în sala de clasă)

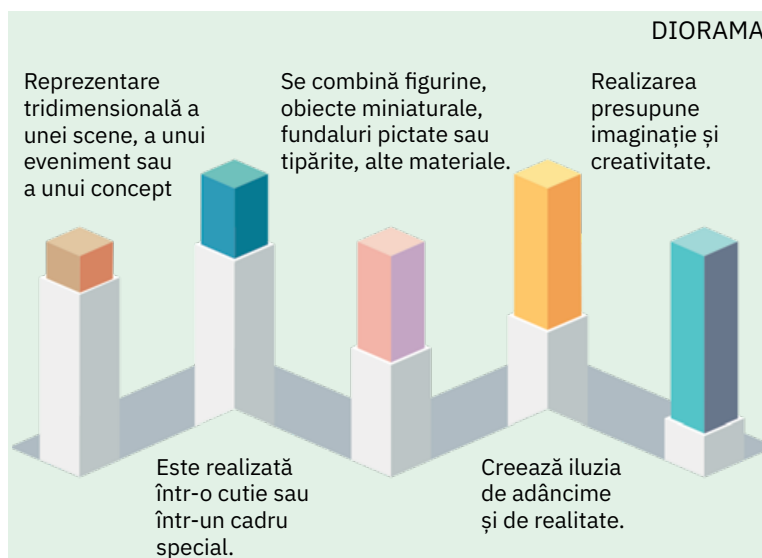
Activitatea 3. Autoeficacitatea ilustrată.

Diorama progresului personal (pentru informații despre dioramă, vezi graficul alăturat)

Activitatea 4. Feedback și reflecție

C. După încheierea atelierului (spațiu de expoziție la școală, online)

Activitatea 5. Expoziția de diorame



Descrierea activităților:

A. Înainte de desfășurarea atelierului

Lucrează acasă

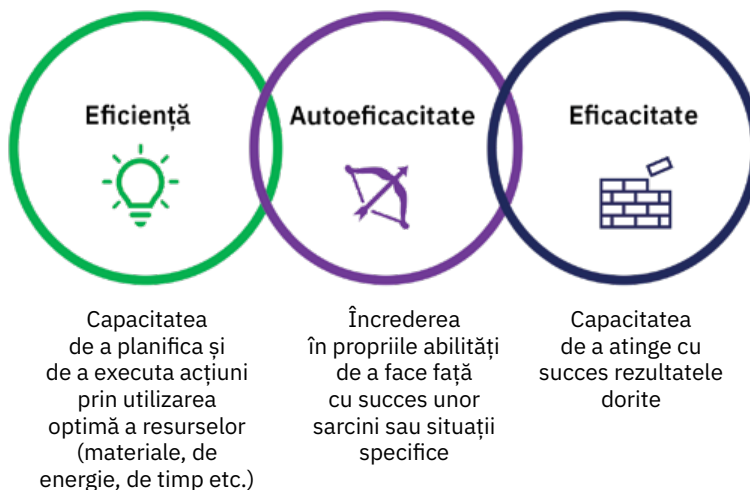
Activitatea 1. Colectarea de materiale

- Colectează materiale (pe cât posibil, reciclabile) care pot fi folosite în reprezentarea vizuală a unei idei/situații (vezi lista de materiale necesare).
- Adu materialele colectate la ora în care este planificată desfășurarea atelierului.



Activitatea 2. Dicționarul autoeficacității

- Citește descrierea fiecărui concept din imaginea alăturată, apoi rezolvă exercițiul din varianta digitală a manualului.



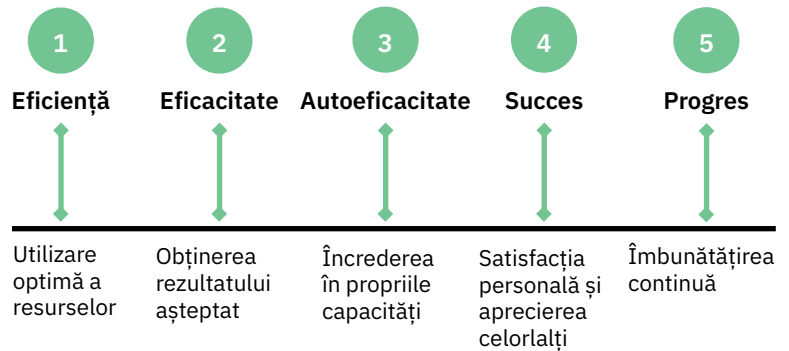
B. În timpul derulării atelierului

Activitatea 3. Autoeficacitatea ilustrată Diorama progresului personal

Lucrați în perechi

a. Prezentați, pe rând, câte o situație din viața voastră în care ați parcurs pașii de la eficiență la progres. Ilustrați cu exemple fiecare dintre cei cinci pași din graficul alăturat.

Discutați despre provocările și beneficiile traseului urmat. Din perspectiva prezentului, puteți face observații, fiecare, asupra prezentei colegului.



Lucrează individual

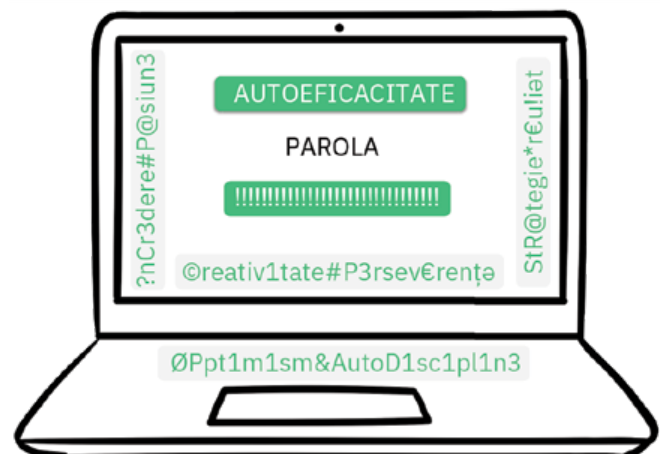
b. Folosind materialele colecționate la activitatea 1 și aduse la școală pentru desfășurarea acestei activități, construiește o dioramă a progresului personal pe baza experiențelor dintr-un domeniu, la alegere (de exemplu: o disciplină școlară, o activitate sportivă, gestionarea stresului, îmbunătățirea abilităților de comunicare etc.).

c. Creează un scenariu al dioramei, care să cuprindă cel puțin următoarele elemente:

- figurină principală care să te reprezinte;
- scări/trepte/drum/jaloane care simbolizează etapele parcurse;
- elemente care să reprezinte încrederea în sine și succesele obținute pe parcurs;
- elemente care să reprezinte obstacole/îndoieli/provocări;
- indicatori care arată realizările importante;
- cuvinte sau citate care susțin încrederea în progresul personal;
- un titlu sugestiv pentru diorama realizată.

d. Construiește-ți diorama progresului personal.

e. Așază diorama realizată într-un spațiu destinat acestei activități.



Activitatea 4. Feedback și reflecție

Lucrați împreună

a. Priviți dioramele expuse în spațiul destinat acestei activități.

b. Notați, pe tablă sau pe o coală de flipchart, impresii și aprecieri referitoare la dioramele expuse.

c. Descifrați „parolele autoeficacității” din imaginea alăturată, apoi creați fiecare câte o parolă pe care să o asociați cu diorama personală.

C. După încheierea atelierului

Activitatea 5. Expoziția de diorame

1. Aranjați dioramele într-o expoziție temporară care să poată fi vizitată de mai multe persoane.

2. Organizați o întâlnire cu părinții/profesorii și invitați-i să viziteze expoziția de diorame.

3. Prezentați, pe rând, scenariul și semnificațiile dioramelor realizate.

4. Fotografați fiecare dioramă, precum și expoziția cu toate dioramele și încărcați fotografiile într-un panou digital (de exemplu: <https://padlet.com/>) sub îndrumarea profesorului vostru.

Notează impresiile asupra acestei activități în jurnalul „Pe treptele vieții mele”.

2 Lumini și umbre

Explorez

Știi dumneata, dragă cititorule, ce înseamnă cuvântul *greenhorn*? Ei bine, e o poreclă foarte supărătoare și jignitoare pentru cel căruia i se adresează. *Green*, în englezește, înseamnă verde; iar prin *horn – corn*, în limba noastră – se înțelege *antena*, adică acel mănunchi de firisoare subțiri cu care găza pipăie împrejurișurile. Un *greenhorn* este deci un om încă verde, adică necopt, un nou-sosit în ținuturi necunoscute lui, un ins care trebuie să-și întindă bine antenele dacă nu vrea să se facă de râs.

(Karl May, *Winnetou*, capitoul I, *Un greenhorn*, traducere de Eugen Frunză)

Lucrați împreună

1. De la poreclă la etichetă

- Cum este descris un „greenhorn” în text?
- Alegeți sinonimele potrivite pentru cuvântul „greenhorn”:
 - novice;
 - începător;
 - neinițiat;
 - expert;
 - boboc;
 - amator.
- Sfatul dat unui „greenhorn”, anume „să-și întindă bine antenele”, se referă la:
 - observarea cu atenție a regulilor specifice noului mediu/domeniu de activitate;
 - necesitatea de a învăța repede despre mediul/domeniul de activitate;
 - importanța de a se adapta la noile condiții.
- Citiți cuvintele asociate termenilor „poreclă” și „etichetă” din imaginile de mai jos și exprimați-vă opinia dacă termenul „poreclă” din al doilea enunț al textului citit ar putea sau nu să fie înlocuit cu „etichetă”.
- Elena este elevă în clasa a VII-a și s-a mutat de curând la o școală nouă. La scurt timp, unii dintre noii colegi i se adresează cu „Micron”, pentru că aruncă cu o precizie uimitoare mingea de baschet la coș. Alți colegi îi spun „Tocilara”, pentru că învață cu seriozitate la toate materiile. Într-un tabel asemănător celui de mai jos, bifați pentru fiecare cuvânt dacă este: nume, poreclă sau o formă de etichetare socială.



	Nume (prin care persoana este identificată)	Poreclă (prin care persoana i se recunoaște o abilitate deosebită)	Etichetare (prin care persoana este exclusă și marginalizată)
Elena			
Micron			
Tocilara			

Rețin

- **Porecla** este un nume alternativ dat unei persoane în locul numelui său real, pornind de la trăsături distinctive pe care această persoană le are, cu scopul de a exprima familiaritate sau afecțiune.
- **Etichetarea socială** se referă la atribuirea de caracteristici unei persoane sau unui grup de persoane pe baza unor anumite trăsături sau comportamente. Deoarece este bazată pe generalizări, stereotipuri și prejudecăți, etichetarea socială poate conduce la discriminare și marginalizare. Există etichete pozitive și negative, care au însă un caracter limitativ, întrucât nu surprind complexitatea ființei umane.
- **Stereotipurile** sunt generalizări simplificate și adesea inexacte despre indivizi sau grupuri de oameni, bazate pe caracteristici cum ar fi rasă, gen, vârstă, religie, etnie etc.
- **Prejudecățile** sunt sentimente negative sau pozitive, nefondate și incorecte, față de o persoană sau față de un grup de persoane.
- Prin **feedback** se oferă informații, opinii sau evaluări cu privire la comportamentul sau la rezultatele unei persoane sau ale unui grup de persoane, cu scopul de a adapta și îmbunătăți acest comportament sau aceste rezultate.

Comunic

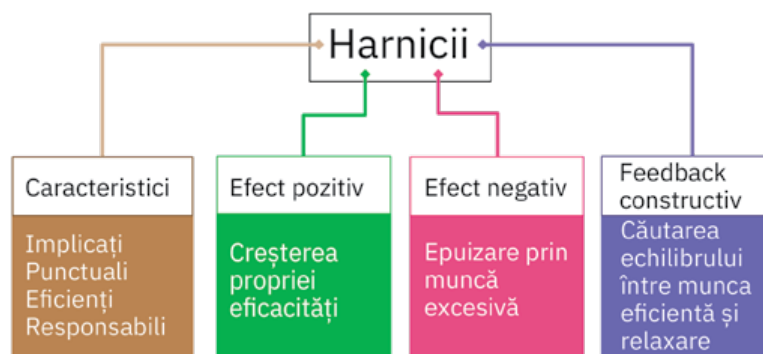
Lucrați în grupe de cinci-șase elevi

2. De la etichetare la feedback

- Distribuiți-vă în patru grupe: *Popularii*, *Deșteptii*, *Timizii*, *Leneșii*.
- Citiți denumirea asociată grupei din care faceți parte și care reprezintă o etichetare a unui grup de persoane dintr-o clasă de elevi.

Lumini și umbre

- Notați, pentru etichetarea asociată, câte patru caracteristici ale persoanelor care s-ar putea încadra în acest grup. Puteți avea în vedere exemplul alăturat.
- Notați două consecințe ale etichetării grupului.
- Transformați etichetarea în feedback constructiv pentru a elimina limitările, excesele și marginalizările.
- Prezentați în fața clasei rezultatul activității, folosind un organizator grafic, precum cel alăturat.



Reflectez

Lucrează individual

3. Luminile și umbrele anotimpurilor

- Desenează pe o coală un copac asemănător celui din imagine.
- Notează la baza părții înverzite o situație în care ai primit feedback pozitiv, iar la baza părții uscate notează o situație când ți-a fost atribuită o etichetă negativă.
- Distribuie în exteriorul părții înverzite cuvinte care descriu „anotimpul” feedbackului, iar în exteriorul părții uscate cuvinte care descriu „anotimpul” etichetării.
- Pune câte un titlu potrivit pentru fiecare dintre cele două „anotimpuri” ale copacului și afișează produsul realizat într-un spațiu destinat acestei activități.



Lucrați în perechi

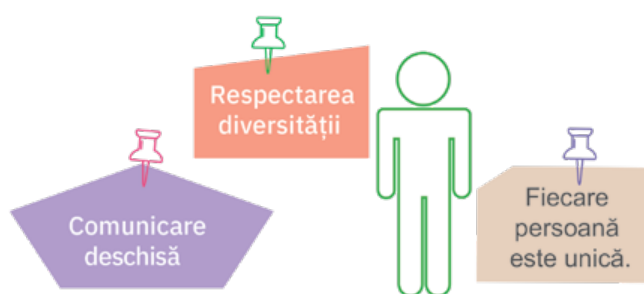
4. Fără etichetări!

- Prezentați, pe rând, desenul realizat la exercițiul anterior și oferiți-vă feedback constructiv.
- Rezolvați împreună exercițiul din varianta digitală a manualului, consultându-vă asupra opțiunilor de răspuns.
- Scrieți pe o foaie două recomandări pentru evitarea etichetării și afișați-o într-un spațiu destinat acestei activități.

Lucrați împreună

5. Decalogul evitării etichetărilor

- Selectați zece dintre recomandările notate de colegi la exercițiul anterior.
- Desenați pe tablă conturul unui corp uman și distribuiți cele zece recomandări.
- Fotografiați imaginea realizată și încărcați-o în avizierul digital al clasei.



În familie

- Discută cu membrii familiei tale despre etichetările sociale cu care s-au confruntat de-a lungul vieții.
- Prezintă-le decalogul evitării etichetărilor, realizat în clasă.
- Elaborați o listă cu alte recomandări pe care să le folosiți în viața de familie pentru a evita etichetările și a le înlocui cu feedback constructiv.



Portofoliul meu

Scrie în jurnalul „Pe treptele vieții mele” un scurt text despre experiențele și observațiile tale cu privire la efectele etichetării sociale. Gândește-te la momentele în care ai primit etichetări și analizează modul în care acestea ți-au influențat eficacitatea.

3 Simfonia timpului



Explorez

Sunt Alex și am 13 ani. Îmi place să fiu harnic și sunt mereu plin de veselie și energie. Acționez, în cele mai multe situații, cu o creativitate debordantă, dar adesea uit să îmi fac temele pentru școală, întârziile la întâlnirile cu prietenii, iar când lucrez împreună cu alți colegi la un proiect, nu îmi îndeplinesc sarcinile la timp. Uneori, mi se pare că timpul este cel mai mare dușman al meu, deoarece zilele sunt ca o pânză neterminată, cu șiruri de momente pierdute și posibilități nerealizate.

În mintea mea, o voce parcă strigă necontenit: „N-am timp!”, iar o altă voce întreabă: „Ce-i de făcut?”.

Aș vrea ca zilele să fie precum o simfonie, în care fiecare notă muzicală din partitură să marcheze momente și intervale de timp folosite eficient, fără întârzieri și amânări, iar eu să fiu dirijorul orchestrei simfoniei timpului.

(din însemnările unui elev din clasa a VII-a)

Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

- Care sunt calitățile lui Alex?
- Cu ce probleme se confruntă Alex?



- Rezolvați rebusul din varianta digitală a manualului pentru a afla care este abilitatea pe care ar trebui să o dezvolte Alex.
- Oferiți-i lui Alex un răspuns la întrebarea „Ce-i de făcut?”, consultând sugestiile de mai jos, utile pentru dezvoltarea abilității de gestionare eficientă a timpului.



Rețin

- Abilitățile** sunt capacități dobândite prin învățare și experiență și contribuie la obținerea rezultatelor dorite. De exemplu, abilitățile de comunicare facilitează interacțiunile sociale, abilitățile tehnice sunt importante în utilizarea tehnologiilor, abilitățile de gestionare a timpului ajută la îndeplinirea cu succes a sarcinilor zilnice și a obiectivelor personale pe termen scurt, mediu și lung.
- Activitatea** este o acțiune sau un set de acțiuni desfășurate cu un anumit scop și într-un anumit context.
- Gestionarea eficientă a timpului** este o abilitate deosebit de importantă, deoarece permite îndeplinirea mai multor sarcini într-un interval de timp dat, prin evitarea supraaglomerării, a stresului și a amânărilor.



Comunic

Lucrați în grupe de trei-patru elevi

2. De la teorie la practică

- Distribuiți-vă în șapte grupe. Un reprezentant al fiecărei grupe va extrage un număr de la 1 la 7 dintr-un recipient cu bilețele numerotate corespunzător pentru cele șapte zile ale unei săptămâni.
- Elaborați o listă cu activitățile specifice zilei de pe bilețelul extras.
- Distribuiți activitățile din lista creată într-un tabel asemănător celui alăturat, în funcție de urgența și de importanța lor.
- Prezentați în fața clasei rezultatul activității fiecărei grupe. Discutați modul în care criteriul urgenței și al importanței cu privire la activitățile din programul unei zile sau al unei săptămâni contribuie la dezvoltarea abilității de a gestiona timpul mai eficient.

Urgente și importante (de realizat imediat) De exemplu: pregătirea pentru test de a doua zi	Importante, dar nu urgente (de planificat pentru o dată ulterioară) De exemplu: lectura unui text mai lung pentru săptămâna viitoare
Urgente, dar nu importante (activități de rutină sau neprevăzute) De exemplu: răspunsul la mesaje din grupuri de discuții, e-mail etc.	Nici urgente, nici importante (de eliminat sau de evitat) De exemplu: jocuri video în exces



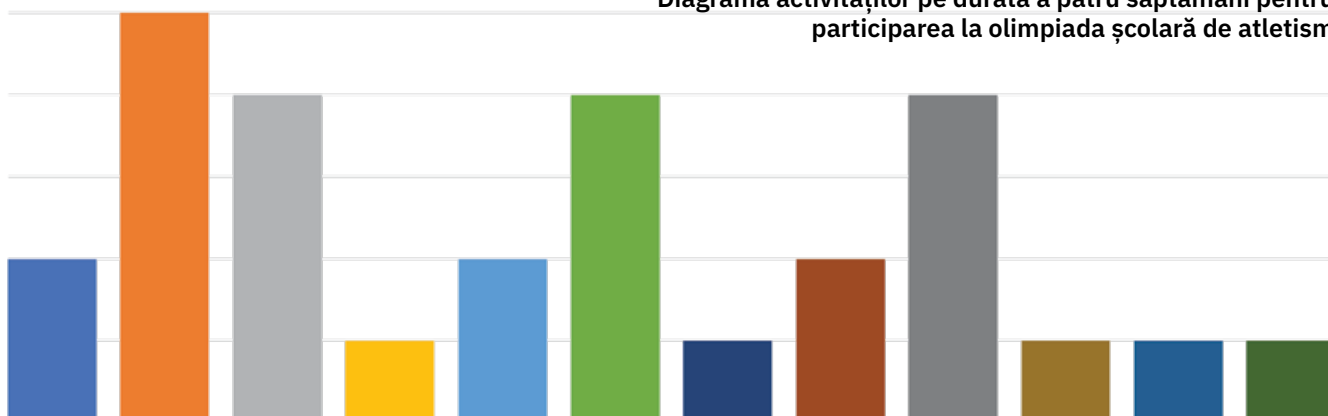
Reflectez

Lucrează individual

3. Decizia este a mea

- a.** Stabilește un obiectiv pe care îți propui să îl îndeplinești prin participarea la o olimpiadă școlară. Află caracteristicile unui obiectiv SMART consultând varianta digitală a manualului.
- b.** Realizează o listă a activităților pe care le consideri necesare pentru participarea la olimpiada școlară aleasă și pentru îndeplinirea obiectivului formulat. Poți avea în vedere diagrama de mai jos, care cuprinde activitățile planificate de un elev de clasa a VII-a în vederea participării la olimpiada școlară de atletism.

Diagrama activităților pe durata a patru săptămâni pentru participarea la olimpiada școlară de atletism



- Evaluarea condiției fizice și stabilirea obiectivelor
- Stabilirea unui program de antrenament general
- Antrenament de bază pentru rezistență și viteză
- Pauză activă și recuperare
- Continuarea antrenamentelor de bază
- Antrenament pentru proba aleasă
- Pauză activă și studierea tehnicilor
- Antrenament specific și aplicarea unor tehnici noi
- Antrenament intensiv și simulare competiție
- Pauză activă și ultimele ajustări
- Pregătire pentru competiție, hrană și odihnă adecvate
- Participare la competiție și evaluarea rezultatului

- c.** Distribuie activitățile din lista realizată la punctul anterior în categoriile de mai jos.

Pregătirea generală

Antrenamente de bază

Antrenament specific probei

Finalizarea pregătirii

- d.** Asociază fiecărei activități o abilitate pe care consideri că este necesar să o dezvolți pentru a obține rezultatul dorit.
- e.** Afișează lista activităților distribuite în cele patru categorii într-un spațiu destinat acestei activități.

Lucreți împreună

4. Deciziile noastre

Vizitați expoziția de liste realizate la exercițiul anterior și discutați dacă:

- obiectivele formulate îndeplinesc caracteristicile SMART;
- succesiunea activităților respectă încadrarea în cele patru categorii.



În familie

- a.** Ascultă, împreună cu membrii familiei tale, anecdota despre Isaac Newton, disponibilă în varianta digitală a manualului.
- b.** Discutați despre posibile motive ale apariției anecdotei.



Portofoliul meu

- a.** Alege o abilitate care consideri că necesită mai mult antrenament pentru a fi îmbunătățită. (de exemplu: calculul matematic, lectura cursivă și expresivă, răbdarea, atenția etc.)
- b.** Formulează un obiectiv și o listă de activități prin care să-ți dezvolți abilitatea aleasă.

4 Grădina cu idei



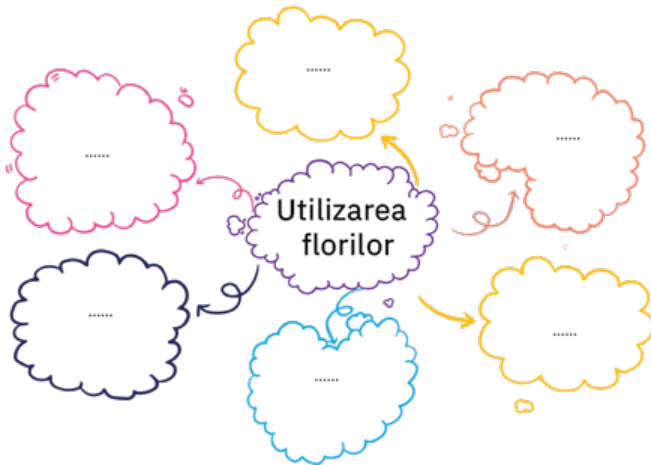
Explorez



Lucrați împreună

1. Un minut, mai multe idei

- Priviți colajul de mai sus și notați, într-un minut, cât mai multe idei pe care le asociați utilizării florilor.
- Distribuiți ideile notate la punctul a. în patru categorii de utilizare a florilor.



- Comparați organizatorul grafic realizat de voi cu cel din varianta digitală a manualului și faceți eventuale completări.



Rețin

- **Gândirea creativă** este abilitatea de a genera idei și soluții care pot rezolva probleme sau îmbunătăți situații existente, prin combinarea cunoștințelor, experienței, imaginației și flexibilității modului de a gândi. Antrenarea gândirii creative se poate realiza prin diferite metode, de exemplu: brainstormingul, harta mentală, jocurile de cuvinte, abordarea unei probleme din mai multe perspective etc.
- **Gândirea critică** este capacitatea de a evalua informații, de a lua decizii adecvate și de a rezolva probleme complexe. Abilitatea de a gândi creativ și critic contribuie la formarea unei mentalități flexibile și deschise, care stă la baza activităților din orice domeniu. Dacă prin gândirea creativă se dezvoltă capacitatea de a găsi idei și soluții noi, gândirea critică permite o examinare atentă și complexă a unui subiect sau a unei probleme cu scopul de a putea lua decizii informate și benefice.



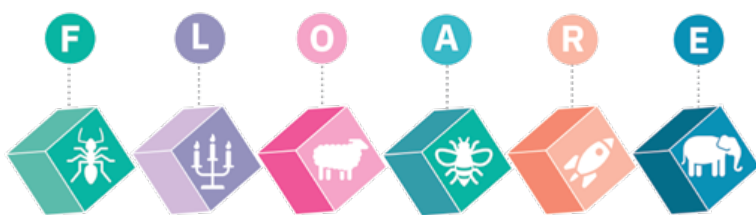
Comunic

Lucrați în grupe de cinci-șase elevi

2. Povestea din cuvinte

- Distribuiți-vă în patru grupe, apoi alegeți câte un cuvânt care denumește o floare.
- Scrieți, pentru fiecare literă din cuvântul ales, denumirea unui obiect/unei ființe care începe cu litera respectivă.
- Imaginați o povestire în care obiectele/ființele să fie personaje. Puteți lua ca model „Povestea florii” (pagina 19).
- Câte un reprezentant din fiecare grupă citește povestirea creată în fața clasei.
- Stabiliți, prin vot, care a fost cea mai creativă și mai amuzantă povestire.

POVESTEA FLORII



Într-o noapte întunecoasă, o furnică nițel curioasă s-a aventurat într-o grădină fermecată. Acolo, trăiau o oaie și un elefant. În mijlocul grădinii era o lumânare aprinsă, iar în jurul ei bâzâia o albină. Furnica s-a urcat pe lumânare și a observat un buton mic. A întreat-o pe oaie la ce folosea butonul. Oaia n-a știut, așa că l-a întreat pe elefant, care a apăsă butonul cu trompa. Cu un zgomot puternic, lumânarea s-a transformat în rachetă și a zburat, lăsând în urmă o dâră de fum și pe curioasa furnică moartă de frică.

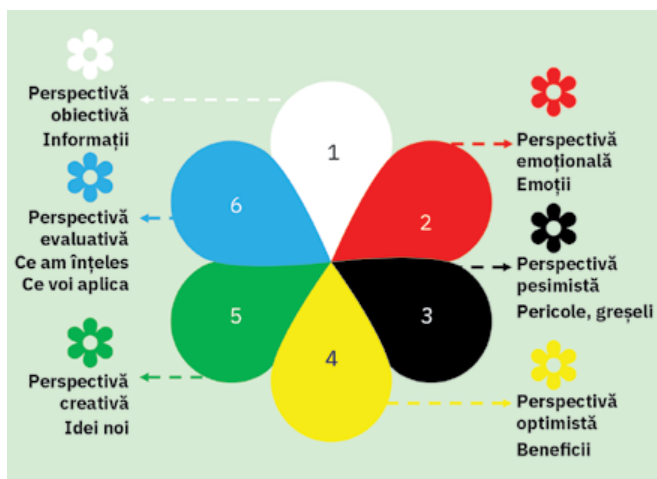


Reflectez

Lucrați împreună

3. Jocul perspectivelor

- a. Urmăriți animația „Jocul perspectivelor” din varianta digitală a manualului. Notați în caiet ce anume caracterizează fiecare dintre cele șase perspective.

**Perspectivă obiectivă**

- Ce înseamnă prietenia?
- Ce asemănări există între prietenie și o floare?
- Ce înseamnă să îngrijești o floare? Dar o prietenie?

1

Perspectivă optimistă

- Care sunt beneficiile unei prietenii de calitate?
- Cum se deosebesc beneficiile unei prietenii de interesele egoiste?

4

Perspectivă emoțională

- Cum te simți când prietenia ta înflorește precum o floare?
- Ce emoții te cuprind când îngrijești o prietenie?

2

Perspectivă creativă

- Cum poate fi prietenia o floare unică pentru doi prieteni?

5

Perspectivă pesimistă

- Ce consecințe negative apar dacă nu îngrijești o prietenie?
- Ce efecte are pierderea unui prieten bun?

3

Perspectivă clarificatoare

- Cum se protejează prietenia care poate dispărea la fel de repede precum se ofilește o floare?

6

- b. Pornind de la afirmația „Prietenia este ca o floare”, răspundeți la întrebările asociate fiecărei culori care indică o perspectivă diferită asupra a afirmației.
- c. Notați răspunsurile voastre pe tablă, evidențiind prin culoare cele șase perspective de abordare.
- d. Explicați cum s-a modificat perspectiva personală asupra prieteniei în urma alternării perspectivelor.



În familie

Întreabă-ți membrii familiei despre experiențele lor privind prietenia și notează abilitățile pe care aceștia le apreciază la prietenii lor, precum și activitățile pe care le desfășoară împreună.



Portofoliul meu

Desenează în jurnalul personal „Pe treptele vieții” o grădină în care să existe cel puțin trei flori. Fiecare floare reprezintă o abilitate pe care o consideri un punct forte în această etapă a vieții tale. Notează una-două acțiuni prin care intenționezi să dezvolti abilitatea denumită de fiecare floare. De exemplu: *Floarea gestionării timpului*, *Floarea creativității*, *Floarea igienei personale* etc.



5 Treptele succesului



Explorez



Lucrați împreună

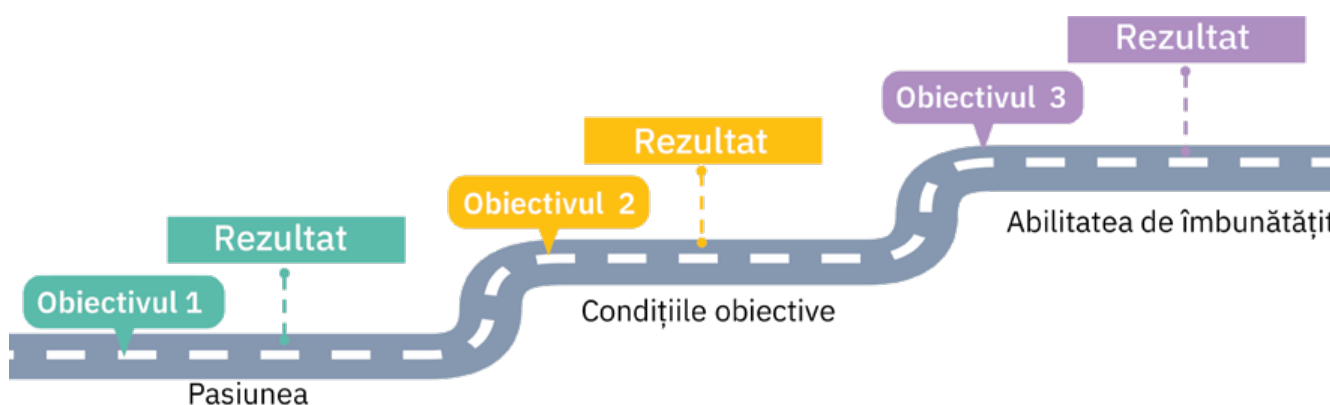
1. Drumul spre succes

- Citiți replicile celor doi elevi din succesiunea de imagini de mai sus.
- Notați, în tabel, obiectivele stabilite de elevul care participă la maratonul școlii, caracteristicile contextului și rezultatele vizate.

Obiective	Caracteristicile contextului	Rezultate vizate



- Comparați tabelul obținut cu cel din varianta digitală a manualului și efectuați eventuale completări.
- Reprezentați pe tablă, ca în imaginea de mai jos, drumul spre succes al elevului care participă la maratonul școlii și precizați:
 - obiectivul pe termen scurt, mediu și lung;
 - condițiile obiective ale mediului în care se află elevul;
 - abilitățile pe care elevul trebuie să le dezvolte.



Rețin

- **Succesul** este o reușită în urma unui efort depus și este perceput subiectiv, în funcție de atingerea unui anumit nivel de performanță sau de îndeplinirea obiectivelor personale, indiferent de nivelul de performanță.
- **Performanța** este măsurabilă și poate fi comparată cu standarde sau criterii stabilite.
- **Mentalitatea** unei persoane se referă la modul propriu în care aceasta gândește despre sine, despre ceilalți, despre viață în general. Mentalitatea care susține succesul și performanța se bazează pe încrederea în capacitatea de a reuși și de a depăși eșecurile, de a atinge obiective și diferite niveluri de performanță, valorificând, în anumite contexte de viață, cunoștințe, abilități, aptitudini, valori.



Comunic

2. Povești de succes

- a.** Urmăriți animația „Povești de succes” din varianta digitală a manualului.
- b.** Precizați oral eșecul cu care s-a confruntat fiecare dintre aceste personalități și ce anume din mentalitatea lor a condus la succes și performanță.

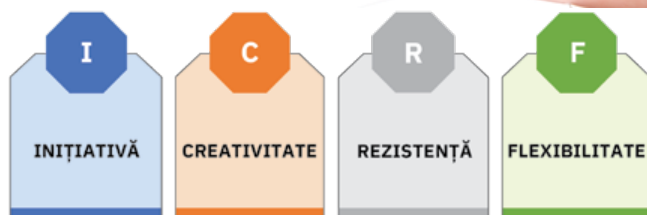


Reflectez

Lucrează individual

3. Alfabetul succesului și al performanței

- a.** Notează, în trei minute, pe o coală A4, cât mai multe succese și performanțe pe care le-ai avut de-a lungul timpului.
- b.** Împăturește coala de hârtie în patru părți egale. Distribuie succesele și performanțele notate anterior în patru domenii ale vieții tale: familie, școală, relații, pasiuni.
- c.** Notează pe spatele foii, în dreptul fiecărui domeniu al vieții tale, acele calități care au contribuit la obținerea succesului și a performanțelor tale.
- d.** Creează, pe o jumătate de coală, un alfabet al succesului și al performanței tale, ordonând după prima literă fiecare dintre calitățile tale pe care le-ai enumerat la punctul **c.** Poți avea în vedere exemplul din imagine.
- e.** Afișează alfabetul succesului și al performanței tale într-un spațiu destinat acestei activități.
- f.** Observă materialele realizate de ceilalți colegi și discută cu un coleg/o colegă despre asemănările și deosebirile pe care le-ați constatat.



În familie

Discută cu membrii familiei tale și notează calitățile care i-au susținut în drumul spre succes și performanță.



Portofoliul meu

Succesul se planifică

- Alege un domeniu al vieții în care îți dorești să ai succes și performanțe.
- Completează o fișă de planificare și de monitorizare a succesului și a performanțelor. Poți avea în vedere exemplul de mai jos.

Domeniul vieții personale	Obiectiv	Acțiuni planificate	Calități pe care trebuie să le ai	Indicatori de performanță
Școala	Să obțin media anuală 9 la matematică.	Efectuarea tuturor temelor de la școală	Perseverență Responsabilitate	Toate temele efectuate și corectate
		Identificarea unor surse de pregătire suplimentară	Curiozitate	Cel puțin două platforme și aplicații online cu resurse educaționale deschise
		Studiu suplimentar câte 30 de minute pe zi	Răbdare Curiozitate	Zilnic, urmărirea unui material video explicativ sau rezolvarea unui exercițiu pe o platformă online

- Pune această fișă într-un loc vizibil pentru a te asigura că respecti și că adaptezi, dacă este necesar, etapele drumului spre succes și performanță.
- Alege o imagine sugestivă pentru fiecare obiectiv stabilit.

6 Lentile și perspective

Explorez



1
Un copăcel este luat din pădure, plantat și crescut în ghiveci.

2
Un copăcel este luat din pădure, plantat și crescut în grădină.

Lucrați împreună

1. Poveste cu tâlc

- Imaginați o scurtă poveste cu tâlc, pe baza imaginilor de mai sus.
- Notați, într-un tabel precum cel de mai jos, două beneficii și două dificultăți care apar prin mutarea copăceilor din pădure în ghiveci, respectiv în grădină.

	Beneficii	Dificultăți
Copăcelul plantat și crescut în ghiveci		
Copăcelul plantat și crescut în grădină		

- Comparați povestea imaginată de voi cu povestea *Destine diferite* din varianta digitală a manualului. Discutați despre asemănările și deosebirile dintre cele două povești cu privire la tâlcul acestora, precum și la beneficiile și dificultățile de care au parte copăceii.



Rețin

- **Oportunitatea** este o situație favorabilă care oferă condiții și resurse adecvate pentru a face ceva benefic, util și profitabil.
- **Provocarea** este o situație în care apare ceva nou și dificil, care necesită efort mental sau fizic, pentru a reduce sau a elimina riscurile posibile și pentru a obține rezultatul vizat. Perspectiva asupra unei provocări poate fi optimistă (dacă stimulează entuziasmul, curajul, curiozitatea, motivația pentru învățare, testarea capacităților etc.) sau, dimpotrivă, pesimistă (dacă apar nesiguranța, îndoiala, frica, teama de eșec, rezistența la a ieși din zona de confort etc.). O provocare se poate transforma într-o oportunitate prin schimbarea perspectivei pesimiste cu cea optimistă și prin acceptarea faptului că provocările, mai mari sau mai mici, sunt inevitabile în viață.

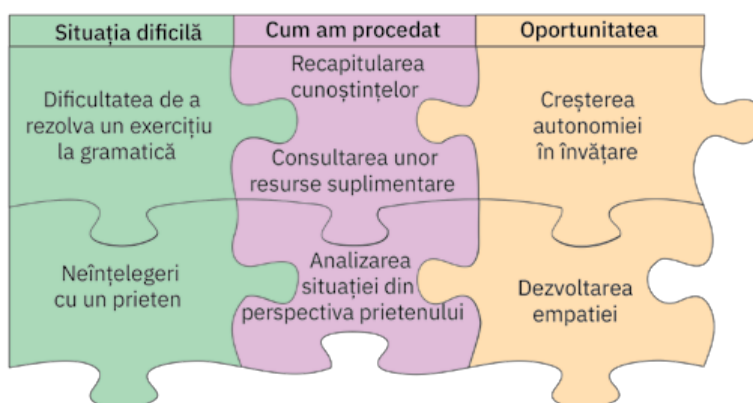


Comunic

Lucrați în grupe de cinci-șase elevi

2. De la provocare la oportunitate

- Desenați șase piese de puzzle și colorați-le în trei culori diferite, apoi distribuiți-le în trei coloane.
- Notați, în prima coloană, câte o situație dificilă din viața voastră; descrieți, în cea de-a doua coloană, cum ați procedat ca să depășiți această situație, apoi precizați, în cea de-a treia coloană, oportunitatea în care s-a transformat provocarea. Puteți avea în vedere exemplul alăturat.
- Prezentați puzzle-ul completat în fața clasei, apoi afișați-l într-un spațiu destinat activității.



Lentile și perspective

- d. Observați puzzle-urile realizate de colegi și discutați despre cum situațiile dificile ar fi rămas doar provocări și nu s-ar fi transformat în oportunități, dacă ați fi avut o perspectivă pesimistă.



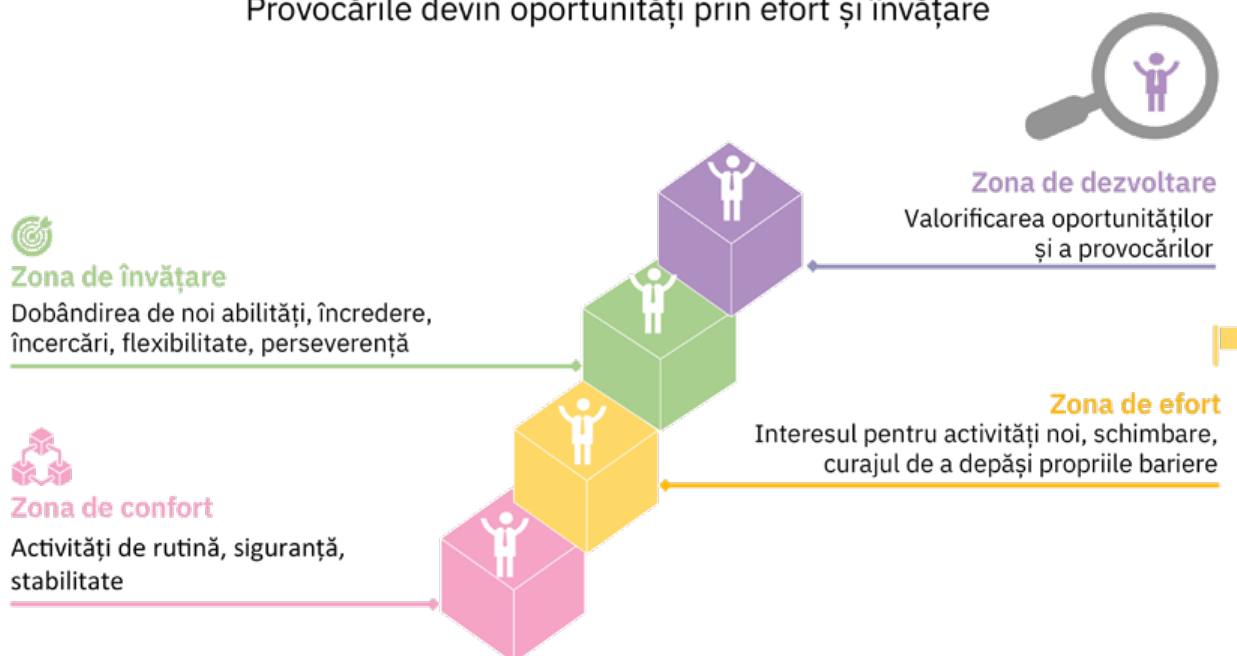
Reflecție

Lucrați împreună

3. Sub lupă

- a. Urmăriți animația „De la confort la dezvoltare” din varianta digitală a manualului și răspundeți la întrebarea: *Cum găsesc oportunități în viața mea?*
- b. Exemplificați progresul obținut în diferite domenii din viața voastră prin:
- ieșirea din zona de confort;
 - depășirea fricii de necunoscut și de eșec;
 - experiențe de învățare noi și relevante;
 - provocări transformate în oportunități.

Provocările devin oportunități prin efort și învățare



În familie

Discută cu membrii familiei tale despre provocările și oportunitățile din viața lor personală și profesională. Evidențiază modalități prin care provocările au devenit oportunități, dar și motivele pentru care unele provocări nu au fost valorificate.



Portofoliul meu

Describe în jurnalul „Pe treptele vieții” felul în care ai progresat într-un anumit domeniu al vieții prin acceptarea unei provocări. Lasă-te inspirat/ă și de opinia lui Albert Einstein: *În orice dificultate se găsește o oportunitate.*



7 Timpul schimbărilor



Explorez

Lucrați în perechi

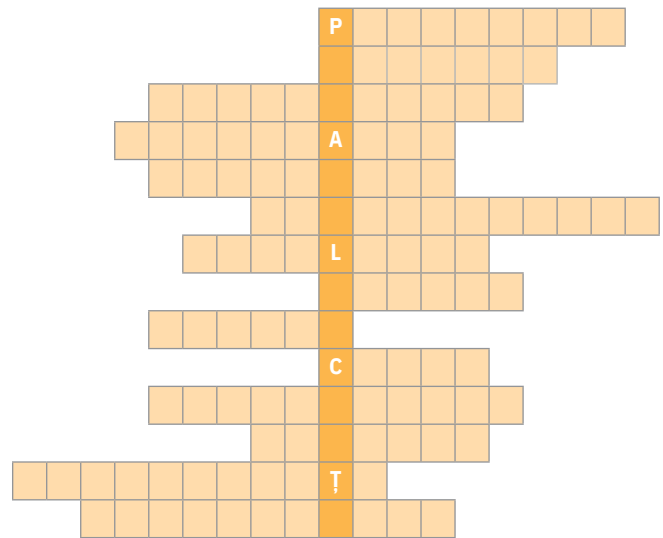
1. Eu și vârsta mea

a. Alegeți, din imaginea de mai jos, cuvintele potrivite pentru a completa enunțurile următoare.

- Dificultățile sunt, de fapt, niște
- Atingerea unui obiectiv înseamnă
- ... este bazată pe generalizări, stereotipuri și prejudecăți.
- ... este capacitatea dobândită prin învățare și experiență.
- Am ... în persoana pe care mă bazez.
- O situație favorabilă este o
- Este nevoie de ... între confort, efort și învățare.
- Stările subiective sunt dominate de
- Un ... este un rezultat bun.
- Este nevoie de ... pentru a accepta provocările.
- optimistă transformă provocarea în oportunitate.
- Rutina și stabilitatea sunt specifice zonei de
- ... este măsurabilă.
- ... este acțiunea de a face ceva.



b. Rezolvați rebusul prin introducerea, în ordine, a cuvintelor identificate la exercițiul anterior, pentru a obține denumirea perioadei în care se încadrează vârsta voastră.



Rețin

- **Preadolescența** este o etapă de tranziție de la copilărie la adolescență și este marcată de schimbări vizibile la nivel fizic și emoțional.
- **Schimbările fizice** specifice preadolescenței includ creșterea în înălțime și greutate, modificări ale unor părți ale corpului, schimbarea timbrului vocii etc.
- **Schimbările emoționale** se referă la ce simțim și cum reacționăm în diferite situații. În preadolescență, schimbările emoționale se caracterizează, în general, prin treceri bruște de la o stare de bucurie la tristețe sau furie, care provoacă adesea confuzie, anxietate sau chiar conflicte cu cei din jur, dar există și interes sporit pentru autocunoaștere, relații de prietenie și pentru definirea propriei identități.



Comunic

Lucrează individual

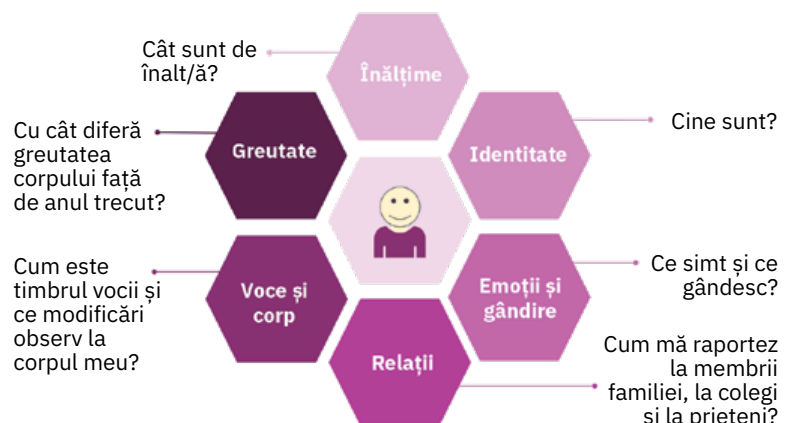
2. Eu și întrebările mele de acum

Desenează conturul corpului tău și notează răspunsurile la întrebările din organizatorul grafic alăturat.

Lucrați în grupe de cinci-șase elevi

3. Noi și răspunsurile noastre

a. Realizați un poster în care să notați concluziile extrase din răspunsurile date la întrebările de la exercițiul 2 și evidențiați schimbările față de anul trecut. Puteți avea în vedere exemplul de la pagina 25.



	Anul trecut	Anul acesta
Înălțime	Mai scunzi	Mai înalți cu câțiva centimetri
Greutate	Mai firavi	Mai robuști
Voce și corp	Voce subțire, acnee puțin vizibilă	Voce mai plină, acnee și pilozitate mai vizibile
Relații	Mai dependenți de familie	Mai apropiați de prieteni
Emoții și gândire	Veseli și un mod de gândire mai simplu	Mai schimbători și un mod de gândire mai critic
Identitate	Copii	Preadolescenți

b. Prezentați posterul în fața clasei, apoi afișați-l într-un spațiu destinat acestei activități.



Reflectez

Lucrați împreună

4. Schimbare și continuitate

- a. Urmăriți animația „Cine sunt eu?” din varianta digitală a manualului și răspundeți la întrebarea din titlu, referindu-vă la:
- amintiri • valori • credințe • abilități • cunoștințe
 - atitudini • reușite • eșecuri • emoții • gânduri • învățare
 - idealuri • speranțe.
- b. Completați următoarele enunțuri pentru a obține o poezie având ca temă preadolescența.
- Ne amintim ...
Credem că ...
Știm cum ...
Sperăm să ...



În familie

- Discută cu unul dintre membrii familiei tale despre o neînțelegere care nu a fost încă soluționată.
- Ascultă cu atenție și răbdare tot ce are de spus membrul din familia ta, fără critică și împotrivire.
- Observă gândurile și emoțiile care te cuprind și senzațiile pe care le simți în corpul tău.
- Apoi, discutați dacă neînțelegerea s-a atenuat și dacă tu ești mai deschis/ă să ascuți și chiar să îți schimbi opiniile pe care le aveai înainte.
- Completați enunțuri de tipul:
Înainte credeam că ..., acum cred că ...
Înainte simțeam că ..., acum simt că ...
Înainte eram ..., acum sunt...



Portofoliul meu

Scrie în jurnalul „Pe treptele vieții” un text în care să îți exprimi opinia despre schimbările fizice și emoționale specifice vârstei tale. Integrează câteva cuvinte din tabelul completat la exercițiul 1.b. Poți adăuga un desen, o melodie, o poezie etc.

Proiect

Pe treptele piramidei

Scopul proiectului: îmbunătățirea calității vieții prin adoptarea unor relații sănătoase și echilibrate.

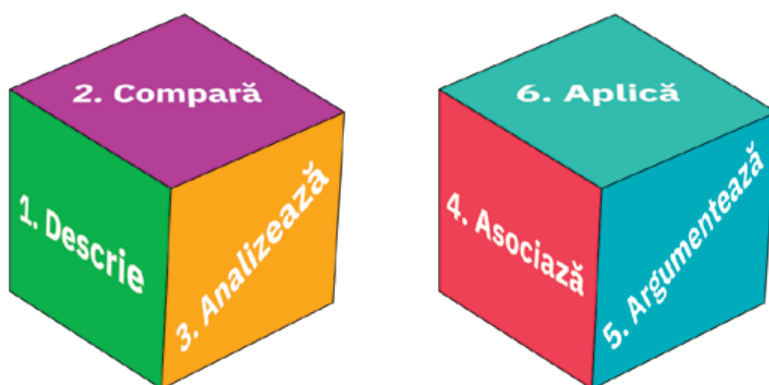
Obiectivul proiectului: raportarea nevoilor individuale la nevoile general umane.

Materiale necesare:

- o piramidă cu cinci trepte colorate diferit, construită din plastilină sau desenată pe un carton, pregătită înaintea derulării activității;



- un cub din carton sau din plastic, pregătit înaintea derulării activității, care să aibă inscripționate pe laturile sale cuvintele: *Describe, Compară, Analizează, Asociază, Argumentează, Aplică*;



- alte materiale utile: bilețele adezive, hârtie albă și colorată, ace cu gămălie, foarfecă, lipici, bandă adezivă;
- computer, conexiune la internet;
- avizier digital pe platforma școlii sau în aplicația Padlet (<https://padlet.com/>).

Mod de lucru:

Activitatea 1. Eu și nevoile mele: Scrierea celor zece nevoi individuale de către fiecare elev și desenarea piramidei nevoilor personale.

Activitatea 2. Piramida nevoilor noastre: Urmărirea animației „Piramida nevoilor umane” din varianta digitală a manualului și distribuirea bilețelilor pe treptele piramidei.

Activitatea 3. Fețele cubului: Prezentarea nevoii de apartenență la un grup de prieteni pe baza fișelor de lucru *Fețele cubului*.

Activitatea 4. Cubul prieteniei: Reflecție despre prietenie și despre grupurile de prieteni.

Activitatea 5. Expoziția digitală a materialelor realizate de elevi.

Descrierea activităților:

Activitatea 1. Eu și nevoile mele

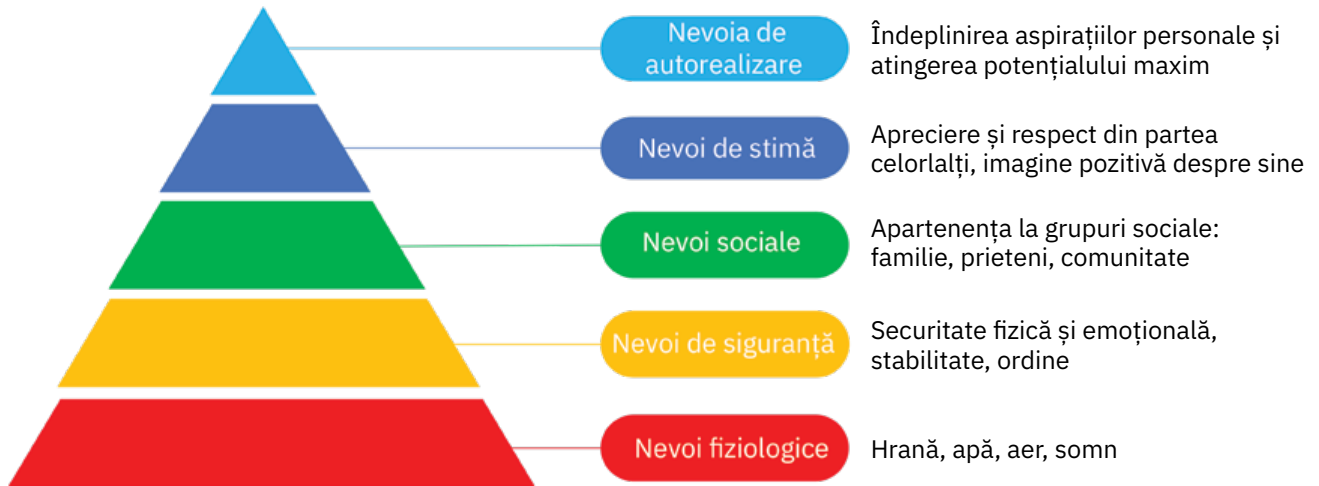
Lucrează individual

- Scrie zece nevoi pe care consideri că este necesar să ți le îndeplinești pentru a avea un stil de viață sănătos și echilibrat.
- Desenează o piramidă cu cinci trepte și ordonează cele zece nevoi notate anterior, de la bază spre vârf, în ordinea importanței acordate de tine.

Activitatea 2. Piramida nevoilor noastre

Lucrați împreună

- a. Urmăriți animația „Piramida nevoilor umane” din varianta digitală a manualului.



- b. Notați cele zece nevoi individuale pe câte un bilețel adeziv, apoi distribuiți-le pe cele cinci trepte ale piramidei puse la dispoziție pentru această activitate.

Activitatea 3. Fețele cubului

- a. Ascultați materialul „Fețele cubului” din varianta digitală a manualului. Distribuiți-vă în șase grupe, corespunzătoare celor șase fețe ale cubului. Fiecărei grupe îi revin o serie de întrebări, așa cum se poate observa mai jos.

Grupa 1 – DESCRIE	Grupa 2 – COMPARĂ	Grupa 3 – ANALIZEAZĂ
<ul style="list-style-type: none"> Cum te simți când ai un grup de prieteni? Cum este sunetul vocii când vorbești în grupul tău de prieteni? 	<ul style="list-style-type: none"> Prin ce diferă emoțiile tale când ești în grupul de prieteni de cele când ești singur/ă? Cum sunt gesturile tale când ești între prieteni și când te afli în familie? 	<ul style="list-style-type: none"> Cum te porți în grupul de prieteni? Cum este felul tău de a vorbi cu prietenii față de cel în care vorbești în familie?
Grupa 4 – ASOCIAZĂ	Grupa 5 – ARGUMENTEAZĂ	Grupa 6 – APLICĂ
<ul style="list-style-type: none"> Cu ce culori asociezi emoțiile tale atunci când ești în grupul tău de prieteni? Ce proverb sau expresie redă cel mai bine relațiile din grupul tău de prieteni? 	<ul style="list-style-type: none"> De ce este important să ai un grup de prieteni? Preferi grupul de prieteni față de grupuri de colegi sau de vecini? 	<ul style="list-style-type: none"> Cum manifesti o atitudine pozitivă în grupul de prieteni? Cum contribuie relațiile din grupul de prieteni la dezvoltarea abilității de comunicare?

- b. Prezentați nevoia umană de apartenență la grupul de prieteni valorificând răspunsurile la întrebările de mai sus.

Activitatea 4. Cubul prieteniei

Lucrați împreună

Desenați pe tablă un cub și notați pe laturile lui concluziile extrase din prezentările celor șase grupe. Evidențiați importanța, beneficiile și eventualele pericole ale apartenenței la un grup de prieteni.

Activitatea 5. Expoziția digitală

Lucrați împreună

Fotografiați materialele realizate în cadrul acestui proiect și încărcați fotografiile într-un avizier digital (de exemplu: <https://padlet.com/>), sub îndrumarea profesorului vostru.

Notează impresiile asupra acestei activități în jurnalul „Pe treptele vieții mele”.

8 Eu aleg să fiu sănătos!



Explorez



Obiceiurile alimentare sănătoase pot contribui în mod pozitiv la starea noastră generală, la sănătatea fizică și mentală.

Caloriile din alimente furnizează corpului energia necesară pentru a susține o viață sănătoasă. În general, omul are nevoie de aproximativ 2 000 de calorii pe zi, dar numărul acesta poate fi diferit în funcție de vârstă, gen, activitate fizică desfășurată. Pentru a-ți menține greutatea optimă, numărul caloriilor acumulate trebuie să fie egal cu numărul caloriilor consumate sau arse. Un consum excesiv de calorii, asociat cu lipsa mișcării fizice, este principala cauză a obezității.

Etichetele produselor alimentare ambalate conțin de obicei următoarele informații: denumirea alimentului, substanțe sau produse care provoacă alergii sau intoleranțe, cantitatea netă de produs alimentar și termenul de valabilitate. Valoarea energetică este indicată în kilojouli (kJ) și kilocalorii (kcal) la 100 g sau la 100 ml: 1 kcal ~ 4.18 kJ. În unele cazuri, valorile energetice și cantitățile de nutrienți pot fi exprimate pe porție sau pe unitate de consum.



Lucrați împreună

1. Citim eticheta

- Observați eticheta alăturată. Câte calorii conține produsul cu această etichetă?
- Identificați nutrienții de pe etichetă și numărul total de grame pentru fiecare nutrient.
- Utilizând informațiile de mai jos, calculați câte calorii are un produs care conține: 25 g de grăsimi, 16 g de carbohidrați și 11 g de proteine. Aveți în vedere că:
 - 1 g de carbohidrați = 4 kcal
 - 1 g de proteine = 4 kcal
 - 1 g de grăsimi = 9 kcal

Valori nutriționale medii	per 100 g
Valoarea energetică	1874 kJ/448 kcal
Grăsimi	28 g
Din care acizi grași saturați	14 g
Glucide	42 g
Din care zaharuri	17 g
Proteine	7 g



Rețin



O **calorie** (cal) este o unitate de măsură care indică valoarea energetică a unui aliment. Pe ambalajele alimentelor este menționat conținutul de calorii, de obicei exprimat în kilocalorii (kcal). În viața de zi cu zi, spunem **calorii** pentru a ne referi, de fapt, la kilocalorii.

Etichetele alimentare conțin tabele cu informații despre alimente și oferă date despre nutrienți.

Nutrienții sunt substanțe necesare dezvoltării și menținerii sănătății organismului.

În Uniunea Europeană este obligatoriu ca eticheta de pe un produs alimentar ambalat să conțină următoarele informații: denumirea alimentului, lista ingredientelor, orice substanțe sau produse care provoacă alergii sau intoleranțe, utilizate în timpul fabricării sau preparării și prezente în produsul finit, cantitatea netă de produs alimentar și mențiunile „a se consuma de preferință înainte de...” sau „a se utiliza până la data de...”.

(https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/food-labelling/general-rules/index_ro.htm)

NUTRIENȚI

Macronutrienți

Micronutrienți

Carbohidrați

Proteine

Grăsimi

Vitamine

Minerale





Comunic

Lucrați împreună

2. Calorii

Discutați și propuneți modalități prin care o persoană care are o greutate peste medie poate reduce cantitatea de calorii la fiecare masă pentru a ajunge la o greutate normală. Aveți în vedere și ceea ce ați aflat din secvența **Explorez**, despre cele aproximativ 2 000 de calorii pe zi de care are nevoie omul.

3. Etichete

Distribuiți-vă în șase grupe. Fiecare grupă caută argumente pentru a răspunde la întrebarea: „De ce este important să citim etichetele alimentare și să înțelegem informațiile despre nutriție atunci când facem cumpărături?”. Stabiliți, la final, o listă cu cele mai convingătoare șase argumente.



Reflectez

Lucrați împreună

4. Arborele responsabilității

Desenați pe tablă un copac. Scrieți individual, pe bilețelele adezive, responsabilitățile pe care le aveți în formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase când planificați, în familie, meniul săptămânal/zilnic. Folosiți următoarele coduri de culoare:

- bilețel verde – responsabilități personale;
- bilețel galben – responsabilități familiale;
- bilețel portocaliu – responsabilități școlare.

Lipiți bilețelele voastre pe copac și comparați-le cu cele scrise de colegi.



5. Cine este responsabil?

Cine este responsabil pentru următoarele alegeri? Scrie cifra 1 în coloana corespunzătoare persoanelor cărora le revin cel mai mult responsabilitățile de mai jos. Scrie cifra 2 în coloana corespunzătoare persoanelor cărora le revin cel mai puțin aceste responsabilități.

Comportament	Eu	Familia	Școala	Altcineva
Ce/unde mănânc la micul dejun				
Ce/unde mănânc la prânz				
Ce/unde mănânc la cină				
Câte dulciuri se cumpără/se prepară pentru acasă				
Câte legume se cumpără pentru acasă				
Ce comand la restaurant				



În familie

Citește împreună cu membrii familiei etichetele unor produse alimentare pe care la aveți în bucătărie sau pe care tocmai le-ați cumpărat și comparați valoarea energetică a acestora, pentru a face alegeri sănătoase când mergeți la cumpărături.



Portofoliul meu

Scrie în jurnalul „Pe treptele vieții mele” toate alimentele pe care le-ai consumat astăzi. Gândește-te la ceea ce ți-a influențat alegerile alimentare din această zi: propunerea părinților, meniul școlar, ambalajul alimentelor, etichetele, comoditatea, prețul etc. Au fost alegeri sănătoase? Cum poți face alegeri sănătoase în fiecare zi?



9 Gândește și acționează



Explorez



Astăzi am avut din nou o zi dificilă. De ce trebuie să rătăcesc toată lumea de mine din cauză că sunt ceva mai „plinuță”? Nici nu pot să scriu cuvintele pe care le aud. Câțiva colegi au aruncat cu pufuleți în mine. În pauze, mă evită. Am nevoie de ajutor. Nu știu ce să fac... Oare ar trebui să le spun profesorilor și părinților despre ce mi se întâmplă la școală?

În pauze, chiar și colega de bancă mă evită. Am surprins-o de mai multe ori privindu-mă și râzând.

(din jurnalul Mariei, o elevă de clasa a VII-a)



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

- Care sunt problemele cu care se confruntă Maria?
- Cum crezi că se simte ea?
- Citește soluțiile propuse în imaginea de mai jos. Ce crezi că ar trebui să facă Maria în această situație?
- Cum ai reacționa, dacă ai fi coleg/colegă de clasă cu Maria?

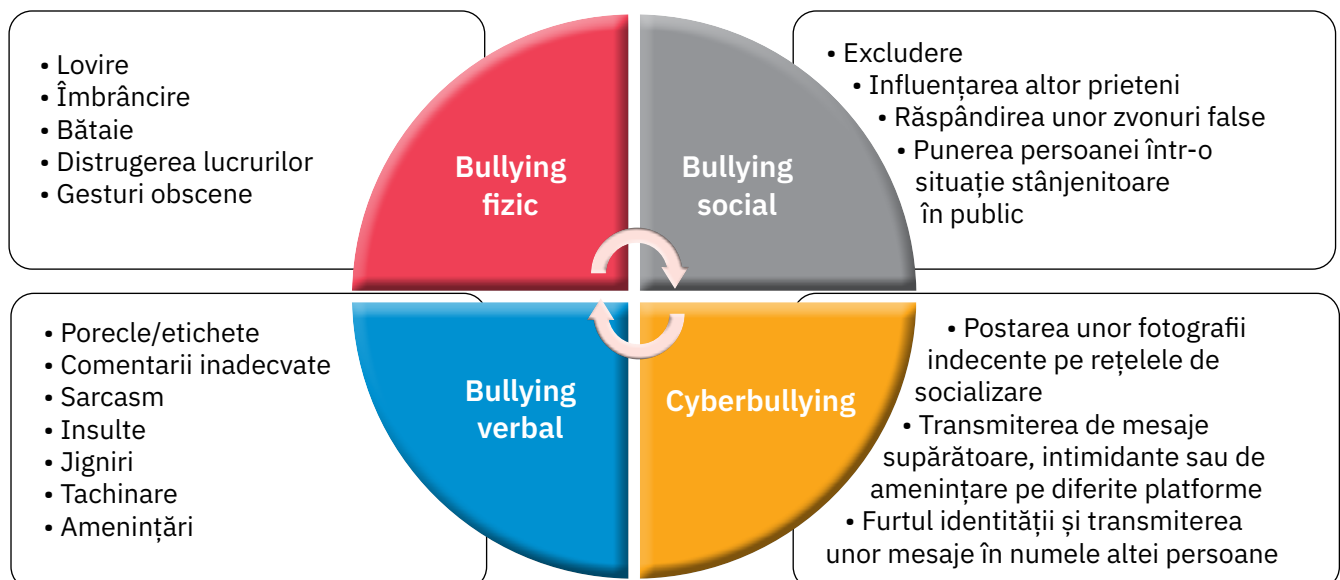
1	IGNORĂ!	Te prefaci că nu îți pasă și cauți un prieten bun.
2	VORBEȘTE PE UN TON PRIETENOS!	Spune-i pe un ton prietenos: „Nu-mi place ce ai spus. Te rog să te oprești.”.
3	PLEACĂ DIN ACEL LOC!	Îi întorci spatele și pleci.
4	VORBEȘTE PE UN TON FERM!	Spune pe un ton ferm: „Vreau să te oprești acum!”.
5	ANUNȚĂ UN ADULT!	Spune-i dirigintelui, unui profesor sau părintelui ce se întâmplă!



Rețin



Termenul „**bullying**” provine din limba engleză de la verbul „to bully”, care înseamnă „a intimidă” și reprezintă o formă de comportament agresiv în care cineva hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană. În figura de mai jos sunt prezentate diferite tipuri de bullying și câteva exemple.





Comunic

Lucrați împreună

2. Joc de rol

Elevii se împart în grupe de câte șase. În fiecare grupă, este ales un elev care interpretează rolul victimei, un elev care interpretează rolul agresorului și patru elevi care sunt martori. Elevii pregătesc împreună un scenariu în care agresorul umilește victima, prezentându-l apoi în fața colegilor. La final, sunt adresate întrebările:

- Cum credeți că se simte victima în astfel de situații?
- Au existat comportamente de susținere a victimei din partea martorilor?
- Cum credeți că se simt martorii când susțin victima?

3. Respect, responsabilitate, atitudine

Este responsabilitatea noastră, a tuturor, să prevenim și să stopăm agresivitatea.

4. Întrebări pentru interviu

Discută cu colegul/colega de bancă și pregătește o listă de trei-patru întrebări pe care le veți adresa unui membru al familiei. Aceste întrebări vor include următoarele teme:

- experiențele de bullying trăite sau la care au fost martori;
- emoții și sentimente trăite în aceste situații;
- posibile urmări pe termen mediu și lung ale unor astfel de situații;
- modalități de rezolvare a situațiilor.



Reflectez

Lucrați în perechi

5. Comportamente și acțiuni

Discută cu colegul/colega de bancă pentru a stabili ce comportamente puteți manifesta pentru a promova un mediu mai prietenos și sigur în jurul vostru, în următoarele situații:

Un coleg glumește pe seama ochelarilor pe care îi porți. Poate că nu o face din răutate, dar te deranjează.

Un prieten de-al tău vrea să i te alături pentru a necăji pe cineva.

O prietenă de-a ta este tachinată, pentru că poartă aparat dentar.

Ai aflat că un elev pe care nu-l cunoști prea bine răspândește zvonuri neadevărate despre tine.

O colegă te împinge și te lovește aproape în fiecare pauză.

Cineva te îmbrânțește pentru a urca în autobuz înaintea ta.

Ești în tramvai și răsfoiești o carte, iar cineva privește peste umărul tău, încercând să vadă ce anume citești.



În familie

Adresează unui membru al familiei tale întrebările de la exercițiul 4. Discutați despre experiențele pe care acesta le-a avut.



Portofoliul meu

Consemnează în portofoliu răspunsurile primite și compară experiențele persoanei intervievate cu propriile experiențe.



10 Reciclez, refolosesc, repar



Explorez



Deșeurile electrice și electronice au una dintre cele mai rapide creșteri în UE, dar mai puțin de 40 % sunt reciclate.

Dispozitivele electronice, echipamentele electrice și aparatele electrocasnice definesc viața modernă: de la cuptoare cu microunde și aspiratoare, la smartphone-uri și computere, este greu să ne imaginăm viața fără ele. Însă deșeurile pe care le generează au devenit un obstacol în eforturile Uniunii Europene de a-și reduce amprenta ecologică. Aparatele mari de uz casnic, cum ar fi mașinile de spălat și frigiderul, sunt cele mai des colectate, reprezentând mai mult de jumătate din cantitatea totală de deșeuri electrocasnice colectate. Urmează, în ordine, echipamentele IT, de telecomunicații și aparatele mici de uz casnic.

Toate celelalte categorii, cum ar fi uneltele electrice și dispozitivele medicale, reprezintă împreună doar 7,2 % din deșeurile colectate.

(după <https://www.europarl.europa.eu/topics/ro/article/20201208STO93325/deseurile-electronice-in-ue-date-si-cifre-infografic>)



1. Întrebări și răspunsuri

- Ce se întâmplă, în familiile voastre, cu dispozitivele electronice, echipamentele electrice și aparatele electrocasnice pe care le aveți deja, atunci când achiziționați unele noi?
- De ce credeți că este important să reparăm sau să reciclăm astfel de produse?
- Priviți logoul din imagine. De ce credeți că a fost aleasă această formă pentru a simboliza ideea de reciclare?
- Recent, a apărut pe anumite tipuri de ambalaje reciclabile un nou logo. Cum arată și ce anume le semnaleză cumpărătorilor?



Rețin

Dispozitivele electrice, electronice și aparatele electrocasnice sunt echipamente care necesită energie electrică pentru a funcționa. Atunci când aceste dispozitive se strică sau sunt depășite din punct de vedere tehnologic, ele devin deșeuri electrice, electronice și electrocasnice.

A recicla înseamnă a colecta și a prelucra deșeurile în vederea refolosirii componentelor utile.

Să alegem să reparăm în loc să cumpărăm ceva nou, chiar și după expirarea garanției. Sub această deviză, în toamna anului 2023, Parlamentul European a adoptat o rezoluție referitoare la „dreptul la reparare” de care să beneficieze consumatorii, prin care se urmărește sprijinirea sectorului de reparații al bunurilor defecte și reducerea deșeurilor. Faptul că se aruncă bunuri de consum care ar putea fi reparate are un impact profund asupra mediului. Consumatorii care aleg să înlocuiască un bun în loc să îl repare pierd aproximativ 12 miliarde de euro anual. Potrivit unui studiu al Comisiei Europene, 77% dintre cetățenii UE ar prefera să repare un bun stricat decât să cumpere unul nou, dacă li s-ar oferi această posibilitate.

Poluarea apare când substanțele nocive rezultate din activitatea umană ajung în aer, apă, sol și amenință sănătatea oamenilor, a animalelor și a plantelor. Aparatele de uz casnic conțin componente periculoase care, aruncate în mediul înconjurător, se descompun, ajung în sol și apoi în pânza freatică. Decontaminarea naturală a pânzei freactice poate dura decenii sau chiar secole. Dar probabil cea mai gravă problemă este poluarea atmosferei, a cărei urmare este **încălzirea globală**, o creștere periculoasă a temperaturii Pământului, cauzată în principal de acumularea gazelor toxice.



Comunic

Lucrați împreună

2. Indicați containerele în care se reciclează următoarele deșuri: • cutie de carton • pungă de plastic • sticlă de plastic • telefon • coji de ceapă • oglindă • calculator • căști audio • borcan spart • capac de borcan • coajă de banană • baterii • frunze uscate • doză goală de suc • folie de aluminiu. Lucrați în grupe de cinci-șase elevi.

3. Liste utile

- Propuneți soluții practice pentru gestionarea deșeurilor electrice, electronice și electrocasnice.
- Prezentați colegilor propunerile și hotărâți care dintre acestea se pot aplica cel mai bine în localitatea voastră.

4. Campanie de conștientizare

Propuneți un slogan potrivit pentru o campanie de conștientizare a necesității de a repara sau recicla dispozitivele electronice, echipamentele electrice și aparatele electrocasnice. Distribuți acest slogan colegilor din celelalte clase.



Reflectez

Lucrează individual

5. Inventarul dispozitivelor electrice și electronice

Fă o listă cu dispozitivele electronice, echipamentele electrice și aparatele electrocasnice pe care le ai acasă și care nu mai funcționează sau pe care nu le mai folosești. Propune-le părinților tăi un plan de reparare sau de reciclare a acestora.

6. Autoevaluare

Pe o scală de la 1 la 10, evaluează-ți cunoștințele despre reciclarea dispozitivelor electronice, a echipamentelor electrice și a aparatelor electrocasnice (1 = foarte puțin, 10 = foarte mult). În evaluare, poți avea în vedere și următoarele repere:

- Știu ce înseamnă deșuri electrice, electronice și electrocasnice.
- Este important să reciclăm pentru ca deșeurile electronice și electrice să poată fi reutilizate.
- Știu cum/unde pot fi reciclate aceste deșuri.
- Mă informez ce substanțe conțin dispozitivele pe care le folosim în familie, pentru a evita eventualele pericole generate prin utilizarea lor incorectă.



În familie

Caută, împreună cu părinții sau cu bunicii, adresa unui centru de reparare a dispozitivelor electronice, a echipamentelor electrice și a aparatelor electrocasnice, precum și adresa unui centru de reciclare a deșeurilor, în vederea predării acestora. Notează datele de contact (program de lucru, adresă, telefon, adresă de e-mail, pagină de Facebook).



Portofoliul meu

- Monitorizează, timp de o săptămână, indicele calității aerului din localitate, folosind site-ul <https://waqi.info/ro/>.
- Poți continua monitorizarea pentru a observa cum evoluează calitatea aerului în funcție de anotimp, condiții meteo, diverse activități sezoniere etc.

11 Rețele de socializare

Explorez

				
<p>Facebook le permite utilizatorilor să-și creeze profiluri, să interacționeze cu alte persoane, să transmită conținut, să se alăture grupurilor și să urmărească paginile unor organizații sau personalități.</p>	<p>Instagram permite partajarea fotografiilor și a videoclipurilor. Utilizatorii pot să încarce conținut vizual și să interacționeze prin comentarii și like-uri.</p>	<p>Twitter/X le permite utilizatorilor să trimită și să citească mesaje scurte de până la 280 de caractere/„tweet-uri”. Utilizatorii pot partaja conținut multimedia și pot urmări persoane sau organizații pentru a fi la curent cu diverse știri.</p>	<p>TikTok le permite utilizatorilor să creeze, să editeze și să partajeze videoclipuri de până la un minut, acompaniate de muzică. TikTok este cunoscut și pentru meme-urile virale.</p>	<p>Snapchat este o rețea orientată pe un conținut disponibil o scurtă perioadă de timp. Utilizatorii pot trimite fotografii sau videoclipuri, pot adăuga efecte speciale și pot crea texte care sunt setate să dispară după ce sunt vizualizate.</p>

Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

- Ce rețelele de socializare utilizați?
- Care este principalul motiv pentru care v-ați creat profiluri pe aceste rețele?

Rețin

Vârsta minimă la care se poate crea un cont pe rețelele de socializare Facebook, Instagram, Twitter/X, TikTok și Snapchat este de 13 ani.

Setările de confidențialitate sunt importante când creezi un profil pe o rețea de socializare. Utilizatorul decide cine poate vedea postările, cine poate trimite cereri de prietenie și cine poate eticheta postările.

Atenție! În spatele unui profil se poate ascunde oricine!



Comunic

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi.

2. Efecte pozitive vs efecte negative

- Elaborați câte o listă cu efectele pozitive și negative ale internetului asupra vieții voastre. Puteți folosi ca exemplu imaginea alăturată.
- Afișați listele într-un spațiu destinat acestei activități pentru a putea fi comparate și comentate.

Efecte pozitive

Comunicarea cu prietenii și familia

...

Efecte negative

Răspândirea unor informații false sau defăimătoare

...

3. Siguranța în mediul online

- Reprezentanții grupelor extrag câte un bilețel dintr-un bol. Pe bilețele sunt scrise următoarele teme:
 - prevenirea cyberbullyingului;
 - parole puternice;
 - confidențialitatea în mediul online;
 - profilul meu;
 - cetățenia digitală.
- Realizați un poster pentru fiecare temă, apoi prezentați-l colegilor la finalul activității.

4. Ce ar trebui să faci dacă te confrunți cu fenomenul de cyberbullying sau dacă ești martor/ă la o astfel de situație?

- Urmăriți animația din varianta digitală a manualului.
- Discutați pentru a găsi cele mai bune soluții de răspuns la întrebare.



Reflectez

Lucrează individual

5. Protejează-ți parolele!

Un prieten îți cere să-i comunici parola de la contul tău de Facebook. Scrie un mesaj în care să-i explici de ce este importantă păstrarea datelor personale în siguranță și de ce nu ar trebui dezvăluite parolele altor persoane. Prezintă-i colegului de bancă mesajul și discutați despre importanța păstrării în siguranță a parolelor.

6. Ia atitudine!

O colegă este ținta unor comentarii răutăcioase din partea altor colegi, pe o rețea de socializare. Redactează, pe un bilet adeziv, un mesaj prin care să-i oferi sprijin, să condamni comportamentul și să subliniezi importanța raportării unor astfel de situații către adulți și către platforma respectivă, pentru a soluționa problema. Lipește biletul pe tablă, apoi citește și celelalte mesaje afișate.



7. Gestionarea timpului

Cum îți gestionezi timpul petrecut pe rețelele de socializare? Cum te asiguri că nu petreci prea mult timp în mediul virtual? Marchează în coloana din dreapta, cu cifre de la 1 la 5 (1 = cel mai puțin, 5 = cel mai mult), măsura în care îți se potrivesc afirmațiile de mai jos.

AFIRMAȚII	1-5
Îmi stabilesc limite de timp folosind ceasul sau telefonul.	
Folosesc instrumentele de gestionare a timpului încorporate în platforme.	
Îmi planific pauze la fiecare 30 de minute.	
Elimin notificările inutile.	
Am un program fix pentru verificarea rețelelor de socializare.	



În familie

Discută cu membrii familiei tale despre postările de pe rețelele sociale și stabilește un set de reguli pe care să le respecti în mediul online.



Portofoliul meu

Alege o imagine reprezentativă pentru tine în acest moment, pe care să o asociezi profilului creat pe o rețea de socializare.



Evaluare

Punctaj

Pentru fiecare corespondență corectă (1-9) se acordă câte 10 puncte. Se acordă 10 puncte din oficiu.
Total: 100 de puncte

A. Puzzle de idei

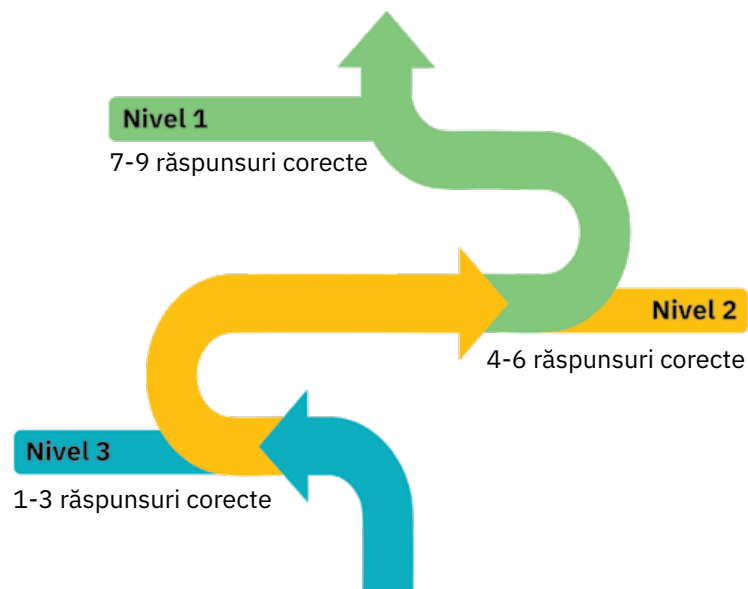
Identifică, în imaginea alăturată, termenul corespunzător următoarelor afirmații. Notează în caiet asocierile corecte.

1. Atribuirea de caracteristici unei persoane sau unui grup de persoane pe baza unor anumite trăsături sau comportamente.
2. Încrederea în abilitățile proprii de a realiza sarcini și de a atinge obiective.
3. Caracteristicile personale care susțin reușita unei persoane într-un anumit domeniu sau context.
4. Unitatea de măsură care indică valoarea energetică a unui aliment.
5. Forma de comportament agresiv în care cineva hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană.
6. O situație favorabilă care oferă condiții și resurse adecvate pentru a face ceva benefic, util și profitabil.
7. Colectarea și prelucrarea deșeurilor.
8. O reușită în urma unui efort depus, percepută subiectiv.
9. Conține informații despre un produs.



B. Împreună prin labirintul răspunsurilor

Verifică, împreună cu un coleg/o colegă, dacă ai răspuns corect, consultând rubrica **Reșin** a lecțiilor din **Unitatea 1. Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat**, apoi numără câte răspunsuri corecte ai dat. Observă nivelul la care te situezi.



C. Arbitrul propriei performanțe

Stabilește un obiectiv și un plan de acțiune pentru a îmbunătăți sau a menține performanța pe parcursul următoarelor unități de învățare.



U2

Dezvoltare socio-emoțională

Prin comunicare eficientă, depășesc obstacole și trăiesc emoții pozitive.



Empatia. Colaborarea și cooperarea

Emoții, reacții, comportamente față de diversitate (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/copii cu nevoi speciale de educație)

Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv

Lecția 12	38	Perspective diferite
Lecția 13	40	Împreună pentru un scop comun
Lecția 14	42	Albastru
Lecția 15	44	Destine
Proiect	46	Experiențe noi
Lecția 16	48	Pasiv, asertiv sau agresiv?
Lecția 17	50	Construim poduri, nu ziduri
Evaluare	52	

12 Perspective diferite



Explorez

Privește imaginile. Încearcă să-ți imaginezi ce simt și ce gândesc persoanele din aceste imagini.



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

- Cum poți să-ți dai seama că prietenul tău este trist?
- Cum poți să-l ajuți să depășească acest moment?
- Cum poți să-ți dai seama că prietenul tău este stresat?
- Cum poți să-l ajuți să depășească acest moment?



Rețin

Empatia este abilitatea de a înțelege cu adevărat emoțiile altcuiva și de a privi lucrurile din perspectiva celeilalte persoane. Când încercăm să ne punem în locul altuia, îi înțelegem mai bine situația, din punctul ei de vedere.

Simpatia este atracția pe care cineva o simte față de o persoană sau pe care o inspiră cuiva.



Comunic

Lucrați în perechi

2. Empatie

Discutați despre semnificația următoarei afirmații a medicului psihiatru Alfred Adler: „Empatia înseamnă a vedea cu ochii altuia, a asculta cu urechile altuia și a simți cu inima celui alt.” Amintiți-vă o situație în care ați simțit empatie pentru cineva sau ați fost tratați cu empatie. Împărtășiți această experiență cu întreaga clasă.

3. Joc de rol

Un elev interpretează rolul celui agresat de câțiva colegi, iar celălalt elev joacă rolul martorului care încearcă să îl facă pe cel agresat să depășească situația neplăcută în care s-a aflat. Apoi schimbă rolurile și repetă activitatea.

4. Pune-te în papucii altuia

Distribuiți-vă în grupe de trei-patru elevi. Fiecare grupă primește câte un scenariu.

- Alexia este supărată pentru că se simte responsabilă de curățenia casei și crede că fratele ei nu o ajută suficient. Andrei, fratele ei, este supărat și crede că Alexia încearcă să-i comande și să îi spună ce să facă.
- Darius și Ema fac parte dintr-o echipă de proiect și amândoi vor să fie lideri.
- Luca, Ana și David sunt buni prieteni, dar la un moment dat Luca se simte neglijat, deoarece Ana și David par să petreacă mai mult timp împreună. Situația duce la tensiuni în grupul lor, iar prietenia se destramă.
- Diana s-a împiedicat când a intrat în clasă și a căzut, iar Maria, buna ei prietenă, a râs.



Perspective diferite

e. Sara, noua colegă de clasă, stă singură într-un colț în timp ce Mara râde de ea. Diana intervine.

f. În pauză, Ștefan aleargă și îl împinge pe Matei. Acesta își scapă sandwichul din mână.

Imaginați-vă un dialog între personajele din fiecare scenariu. Alegeți doi sau trei elevi din fiecare grupă pentru a-l interpreta în fața clasei. Discutați apoi și alegeți interpretii celui mai convingător dialog.

5. Colegul meu

a. Alegeți un coleg cu care nu interacționați prea des.

b. Adresați-vă unul altuia întrebări despre pasiuni, experiențe, evenimente sau sentimentele trăite în ultimul timp.

c. Realizați o prezentare a colegului vostru.

d. Prezentați-l celorlalți colegi, încercând să fiți cât mai empatici.



Reflectez

Lucrează individual

6. Gândesc, simt, spun, acționez

Un coleg de clasă se confruntă cu dificultăți de învățare și este foarte demoralizat. Răspunde la întrebări.

Ce gândesc?

Ce simt?

Ce spun?

Ce fac?

7. Borcanul cu bunătăți

a. Fiecare elev primește un bilețel pe care va scrie un lucru plăcut pe care cineva l-a făcut pentru el în ultima săptămână și un alt lucru plăcut pe care el l-a făcut pentru cineva.

b. La sfârșitul orei, un elev citește bilețelele din borcan.

c. Puteți păstra borcanul în clasă pentru a-l completa și în următoarele săptămâni.



8. Mesaje de susținere

Completează lista de mai jos cu încă două mesaje potrivite pentru prietenul tău/prietena ta care a luat o notă mică la testul de matematică, deși el/ea spune că a muncit mult.

Înțeleg perfect de ce ești supărat/ă.

Îmi dau seama cât de dificil e pentru tine să le comunicai părinților nota.



În familie

Discută cu membrii familiei tale despre responsabilitățile și sarcinile de lucru pe care le-au îndeplinit în această zi. Imaginează-ți ce ai fi simțit tu la finalul zilei, ce ai fi gândit și cum ai fi reacționat, dacă ai fi fost în situația unuia dintre ei. Propune un mesaj de susținere pentru un membru al familiei tale care a avut o zi grea.



Portofoliul meu

Scrie în jurnalul „Pe treptele vieții mele” ce crezi că se poate întâmpla dacă nu ascuți cu atenție punctul de vedere al interlocutorului.

13 Împreună pentru un scop comun

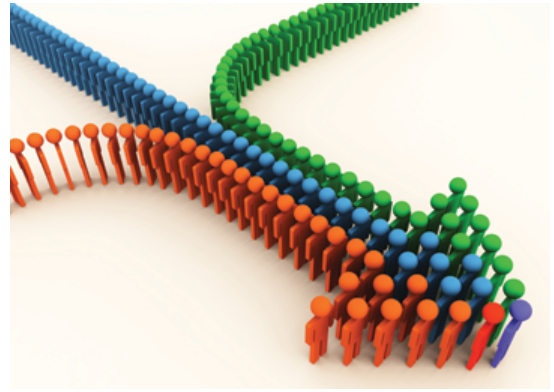


Explorez

Trei boi pășteau totdeauna împreună. Un leu voia să-i mănânce, dar nu cuteza din pricina tovarășiei lor. Aruncându-le însă vorbe viclene, i-a dezbinat și, găsindu-i despărțiți, i-a sfârtecat.

Morală: Dacă vrei să trăiești fără primejdie, să nu dai crezare vrăjmașilor, ci să te bizui pe prieteni și să-i păstrezi.

(Esop, *Boii și leul*)



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

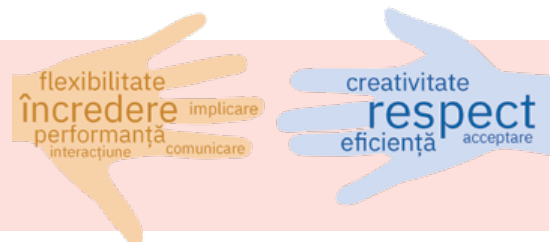
- Care sunt secretele unei prietenii trainice?
- Care sunt criteriile după care îți alegi prietenii?



Rețin

Colaborarea este procesul prin care un grup de persoane lucrează pentru a atinge un obiectiv comun.

Cooperare înseamnă să lucrezi cu cineva în comun, pentru a-l ajuta să realizeze ceva, să fii dispus să-ți oferi ajutorul atunci când îți se cere.



Comunic

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

2. Echipe



- Ce tip de activități implică lucrul în echipă?
- Care a fost cea mai importantă realizare a unei echipe din care ai făcut parte?
- Care au fost provocările cu care te-ai confruntat?

Lucrați în perechi

3. Fluturele

- Desenați împreună un fluture, pe o coală de hârtie, fără să vorbiți între voi. Aveți la dispoziție trei minute pentru a finaliza desenul.
- Prezentați-le colegilor desenul realizat, spuneți cum v-ați simțit în timpul activității, dacă ați întâmpinat dificultăți din cauză că nu ați putut comunica între voi și cum ați reușit să le depășiți.

Lucrați împreună



4. Reguli de aur

- Stabiliți cinci reguli pe care vă propuneți să le respectați atunci când lucrați în echipă (limbaj, atitudine, roluri etc.) și includeți-le într-un poster.
- Schițați un desen care să ilustreze fiecare regulă.
- Afișați posterul în spațiul destinat acestei activități.

Împreună pentru un scop comun

5. Povestea noastră

- Formați un cerc.
- Un elev propune tema pentru o poveste și înregistrează audio activitatea, iar elevul din stânga lui formulează primul enunț din poveste.
- Pe rând, fiecare elev adaugă câte un enunț, astfel încât să rezulte o poveste logică, potrivită temei propuse.
- La final, ascultați povestea creată. Discutați apoi despre ce a funcționat și ce nu a funcționat în activitatea propusă.



Reflectez

Lucrează individual

6. Proverb

- Identifică o situație potrivită pentru afirmația „Unde-s mulți, puterea crește”.
- Describe pe scurt situația pe un bilet adeziv și apoi lipește-l în spațiul destinat acestei activități.
- Un voluntar citește cu voce tare situațiile descrise.

7. Beneficii și provocări

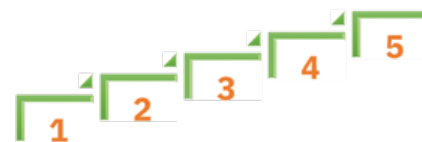
- Scrive în tabel care sunt beneficiile și provocările muncii în echipă, în comparație cu munca individuală.
- Prezintă-i colegului/colegei de bancă ideile tale. Discutați despre asemănările și diferențele dintre ideile voastre.



	Muncă în echipă	Muncă individuală
Beneficii		
Provocări		

8. Îmi evaluez abilitățile de cooperare

- Completează enunțul „Împreună, suntem...” cu maximum cinci cuvinte prin care să descrii beneficiile cooperării.
- Evaluează-ți abilitățile de cooperare cu note de la 1 la 5 (1 = nu prea bune, 5 = foarte bune), în următoarele situații:
 - în timpul pauzei, la școală;
 - în timpul orei de matematică;
 - în timp ce faci curățenie acasă;
 - în grupul de prieteni;
 - în timp ce faci cumpărături împreună cu familia;
 - în timpul unei competiții sportive, ca membru al uneia dintre echipe;
 - într-o excursie, când unul dintre colegi dă semne de oboseală.



În familie

Rețeta familiei noastre

Discutați și hotărâți „rețeta” ideală pentru armonie în familia voastră. Pregătiți lista cu „ingredientele” necesare și stabiliți care sunt rolurile fiecărui membru al familiei în punerea în practică a rețetei.



Portofoliul meu

- Notează două-trei abilități pe care consideri că ar trebui să le dezvolți pentru a colabora și a coopera mai eficient cu colegii.
- Scrive un obiectiv SMART referitor la una dintre abilitățile pe care consideri că este necesar să o dezvolți pentru a putea colabora și coopera cu ei în viitor.

**Explorez**

Matei, colegul meu de clasă diagnosticat cu tulburări din spectrul autist, m-a surprins încă o dată astăzi la ora de Muzică. Deși vine la școală cu însoțitor și uneori are nevoie de ajutorul colegilor și al profesorilor pentru a rezolva diferite sarcini de lucru, l-am auzit pentru prima dată cântând la pian și nu mi-a venit să cred cât de talentat este. A cântat minute în șir, fără să se oprească, „Sonata lunii” de Ludwig van Beethoven.

Am vrut să mă joc cu el în pauză, dar nu mi-a răspuns când l-am întrebat dacă vrea să joace baschet. Se uita doar în cartea lui despre trenuri, de parcă nu m-a auzit. Oare e supărat pe mine? Oare chiar nu m-a auzit?

(din însemnările unui elev din clasa a VII-a)

**Lucrați împreună****1. Întrebări și răspunsuri**

- Care sunt abilitățile lui Matei?
- Care sunt dificultățile cu care se confruntă Matei?
- Imaginează-ți că Matei este colegul tău. Cum crezi că poți să îl ajuți?

**Rețin**

Fiecare copil diagnosticat cu **tulburări din spectrul autist** este diferit și își dezvoltă diferit abilitățile. De exemplu, unii reușesc să rețină foarte multe informații despre un domeniu preferat, alții să cânte la diferite instrumente, sau rezolvă calcule complexe, sau învață cu mare ușurință limbi străine. Acești copii prezintă dificultăți de comunicare, de socializare, de înțelegere și de interpretare a emoțiilor altor oameni.

2 Aprilie este Ziua Internațională de Conștientizare a Autismului, iar albastru este culoarea reprezentativă pentru această zi.

**Comunic****Lucrați împreună****2. Un invitat special**

- Formulați o listă de întrebări pe care ați dori să le adresați unui specialist în domeniul educației incluzive, care sprijină integrarea în școală a copiilor cu diferite dizabilități.
- Scrieți o invitație unei asociații sau unui specialist care v-ar putea răspunde la aceste întrebări, fie venind în vizită în clasa voastră, fie în cadrul unei întâlniri online.

3. Diferențe și asemănări

- Așezați în cerc, elevii se grupează în funcție de următoarele criterii:
 - culoarea ochilor;
 - numărul de la pantofi;
 - luna în care s-au născut;
 - materia preferată;
 - înălțime.
- Discutați dacă există avantaje sau dezavantaje datorită faptului că faceți parte din grupa respectivă. Ce anume considerați a fi avantaj, ce anume considerați a fi dezavantaj și ce anume considerați a fi lipsit de relevanță?



Albastru

Lucrați în grupe de cinci-șase elevi

4. Albastru

- Propuneți o activitate pentru a marca, în clasa sau în școala voastră, ziua de 2 Aprilie, Ziua Internațională de Conștientizare a Autismului.
- Realizați un poster prin care vă exprimați susținerea și acceptarea persoanelor cu tulburări din spectrul autist, pe care să-l trimiteți unei asociații care susține cauza acestor persoane. Posterele pot fi realizate și în format digital (Padlet, PowerPoint, Word). Utilizați doar nuanțe de albastru.



Reflectez

Lucrează individual

5. Asemănări și diferențe

- Găsește asemănări și diferențe între tine și Matei.

Asemănări între mine și Matei	Diferențe între mine și Matei

- Citește lista de mai jos și selectează ce ai putea să faci tu pentru un coleg/o colegă diagnosticat/ă cu tulburări din spectrul autist.

- Folosesc un ton normal când îi vorbesc.
- Nu mă uit insistent la el/ea. Dacă am întrebări, i le adresez unui adult.
- Când îi adresez întrebări, aștept mai mult timp un răspuns.
- Îi iau apărarea atunci când cineva râde de el/ea sau îi adresează cuvinte nepotrivite.
- Îl/o includ în grupul meu de prieteni.
- Găsesc un interes comun cu al colegului/colegei.



În familie

Pentru a înțelege mai bine ce înseamnă tulburare din spectrul autist, ar fi util să urmărești, alături de membri ai familiei tale, filmul „Rain Man”, câștigător al patru Premii Oscar și două Globuri de Aur, avându-i în rolurile principale pe Dustin Hoffman și Tom Cruise. Discuțați ce lecții de viață transmite acest film.



Portofoliul meu

Ascultă „Sonata lunii” de Ludwig van Beethoven, apoi notează în jurnalul „Pe treptele vieții” impresia pe care ți-a făcut-o muzica acestui compozitor.



Explorez

Într-un raport recent al UNICEF, *Sărăcia copiilor din centrul bunăstării*, se afirmă că în țările care fac parte din Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică și din Uniunea Europeană, în ciuda scăderii generale a indicelui sărăciei cu aproape 8% în raport cu deceniul precedent, existau, la sfârșitul anului 2021, aproximativ 69 de milioane de copii care trăiau în gospodării cu venituri mici și foarte mici. [...]

Iar consecințele sărăciei se pot întinde pe durata întregii vieți. Copiii care trăiesc în sărăcie au mai puține șanse de a termina școala și câștigă salarii mai mici la vârsta adultă. Potrivit raportului, în unele țări, o persoană născută într-o zonă defavorizată riscă să trăiască cu opt sau nouă ani mai puțin decât o persoană născută într-o zonă bogată.

Raportul evidențiază, de asemenea, inegalități semnificative în ceea ce privește riscurile de sărăcie. În 38 de țări în care sunt date disponibile, copiii care trăiesc într-o familie monoparentală au un risc de trei ori mai mare de a trăi în sărăcie decât ceilalți copii. Copiii cu dizabilități și cei care fac parte din minorități etnice sau rasiale sunt, de asemenea, mai expuși riscului decât media.

(<https://www.unicef.org/romania/ro/comunicate-de-pres%C4%83>)



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

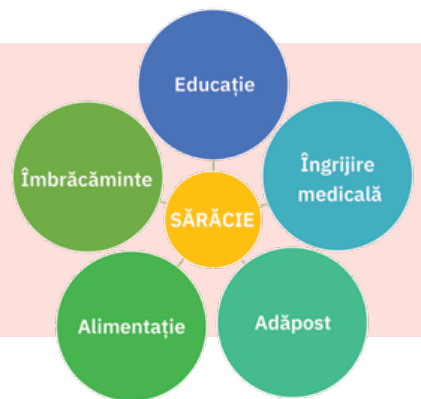
- Care este numărul copiilor din țările dezvoltate ale lumii despre care UNICEF apreciază că trăiesc în sărăcie?
- Care dintre copii sunt mai expuși riscului de a trăi în sărăcie?
- Care sunt consecințele sărăciei asupra dezvoltării copiilor?



Rețin

Sărăcia este o stare de lipsă persistentă și generalizată a resurselor materiale de bază, necesare pentru a asigura un nivel minim de trai. Această privare poate să afecteze diferite aspecte ale vieții unei persoane sau comunități, inclusiv necesități de bază precum alimentație adecvată, procurare de îmbrăcăminte, adăpost, îngrijire medicală, educație și acces la oportunități sociale și economice.

Sărăcia poate fi cauzată de factori precum lipsa educației, discriminarea, șomajul, problemele de sănătate sau dificultatea accesului la resurse și servicii.



Comunic

Lucrați împreună

2. Situație – emoție – comportament

Discutați despre situațiile expuse în prima coloană a tabelului de mai jos și răspundeți la întrebările din celelalte coloane.

Situație	Cum m-aș simți eu, dacă aș fi în această situație?	Cum m-aș comporta eu, dacă aș fi în această situație?	Cum aș vrea să se comporte cu mine cei din jur, dacă aș fi în această situație?
Darius a venit de la școală și este flămând, pentru că nu a mâncat nimic toată ziua. A deschis ușa frigiderului, dar acesta este gol.			
Maria nu are computer și nici acces permanent la internet. Familia ei nu își permite să achiziționeze un computer, iar conexiunea la internet este un lux pentru bugetul lor. Pentru a-și face tema la informatică, Maria are nevoie de un computer.			
Andrei este singurul din clasă care nu are un telefon mobil. Și-l dorește, dar părinții îi spun că este prea scump și că se poate trăi și fără el.			

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

3. Joc de rol

- Scenariu: Mihai este elev în clasa a VII-a. Săptămâna trecută i-a ars casa într-un incendiu provocat din neatenție, de un vecin. Părinții sunt răniți, internați în spital.
- Fiecărui grup i se atribuie un rol: medic, coleg, profesor-diriginte, director.
- Fiecare grup îi adresează un mesaj de susținere lui Mihai.

Lucrați în grupe de cinci-șase elevi

4. Soluții posibile

- Observați tabelul de mai jos. Propuneți soluții pentru fiecare provocare cu care se confruntă elevii proveniți din medii sociale defavorizate.

Provocări	Posibile soluții
Puține resurse educaționale la domiciliu (de exemplu, cărți, computer etc.)	
Acces limitat la mijloace de transport	
Alimentație precară	
Asistență medicală necorespunzătoare	
Prea puțin ajutor la teme pentru acasă	
Prea multe responsabilități (de exemplu: îngrijirea fraților mai mici), deoarece părinții lucrează mai mult timp pentru a putea câștiga banii necesari traiului	
Prea puțină supraveghere la domiciliu	

- Prezentați-le colegilor de clasă soluțiile identificate.

5. Campanie. O șansă pentru fiecare

Propuneți o campanie de conștientizare și de sensibilizare a comunității din care faceți parte privind sărăcia și necesitatea de a sprijini copiii care provin din medii dezavantajate. Discutați și planificați modul în care s-ar putea desfășura.



Reflectez

Lucrați în perechi

6. Educație pentru toți

- Analizați imaginile de mai jos și discutați despre asemănările și diferențele dintre ele.
- Imaginați un dialog între un elev care învață în prima sală de clasă și un elev care învață în a doua sală de clasă. Prezentați-le colegilor dialogul.



Lucrează individual

7. Drumul spre succes

Prezintă un membru al familiei tale sau pe cineva dintre cunoscuții tăi pe care îl consideri o persoană de succes datorită eforturilor proprii.



În familie

Analizează împreună cu părinții tăi bugetul familiei și exprimă un punct de vedere despre domeniile care ar trebui avute prioritar în vedere.



Portofoliul meu

Scrie în jurnalul „Pe treptele vieții mele” ce poți să faci tu acum pentru ca în viitor să eviți riscul de a te confrunța cu sărăcia.

Proiect

Experiențe noi

Scopul proiectului: dezvoltarea empatiei și a respectului față de nevoile individuale

Obiectivul proiectului: desfășurarea unor ateliere care să le ofere elevilor noi experiențe de învățare, pentru a înțelege mai bine dificultățile cu care se confruntă persoanele cu dizabilități și pentru a promova o atitudine pozitivă și incluzivă în comunitatea școlară

Materiale necesare:

- calculator conectat la internet
- căști
- imprimantă
- scaun cu roțile/cadru-ajutor pentru mers
- aparat foto
- creioane colorate, hârtie
- telefon mobil/aparat foto/video
- eșarfe
- desen sau text scris în Braille

Mod de lucru:

Elevii se vor distribui în mai multe grupe, prin tragere la sorți, în funcție de numărul de ateliere pe care doresc să le realizeze. Fiecare grupă va desemna un lider care le va oferi indicații colegilor din alte grupe.

Etapa de pregătire

- ▶ Elevii organizează ateliere care să le permită colegilor să experimenteze dificultățile cu care se confruntă persoanele cu diferite dizabilități.

Exemple:

- Să parcurgă un traseu legați la ochi.
- Să comunice un mesaj doar cu ajutorul semnelor (se poate consulta un dicționar online de limbaj mimico-gestual, de exemplu <https://dlmg.ro/dictionar/>, pentru a învăța semnele corespunzătoare cuvintelor pe care doresc să le comunice).
- Să asculte muzica la căști la intensitate mică.
- Să citească un text scris cu caractere foarte mici sau să exploreze un mesaj scris în Braille.
- Să citească cuvinte care conțin litere inversate.
- Să se deplaseze cu ajutorul unui scaun cu roțile sau cu ajutorul cadrului pentru mers.

Etapa de experimentare

Elevii vizitează fiecare atelier și explorează activitățile propuse de colegi, ghidați de liderul fiecărei grupe.

Etapa de discuții

Elevii discută despre felul în care s-au simțit și despre ceea ce au învățat din această experiență.

Elevii sunt încurajați să propună proiecte sau acțiuni pe care le pot realiza pentru a ajuta comunitatea pe baza experiențelor de învățare din acest proiect.



Experiențe noi

Etapa de realizare a materialelor de conștientizare

Elevii lucrează în grupe și vor realiza materiale educaționale (afișe, prezentări, postere), care să ofere informații corecte și sensibile despre diferite dizabilități.

Aceste resurse pot fi utilizate în școală pentru a educa și sensibiliza colegii.



Etapa de promovare a proiectului



Elevii organizează un eveniment în școală sau în comunitate pentru a prezenta proiectul și a încuraja conștientizarea privind nevoile și resursele necesare persoanelor cu dizabilități. La eveniment sunt invitați părinți, profesori, elevi, persoane cu dizabilități și reprezentanți ai unor organizații neguvernamentale care susțin cauza persoanelor cu dizabilități. Evenimentul poate fi organizat în data de 3 decembrie, pentru a marca Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități. La acest eveniment se organizează aceleași ateliere pe care elevii le-au creat în cadrul proiectului pentru ca invitații să exploreze aceleași experiențe.

Elevii realizează un afiș de promovare.

Elevii scriu articole pentru revista școlii în care fiecare echipă relatează emoțiile trăite în timpul atelierelor. Se postează pe site-ul școlii sau pe pagina de Facebook a școlii fotografiile realizate în cadrul acestui proiect.

16 Pasiv, asertiv sau agresiv?

Explorez

În timpul orei de fizică, un coleg îți cere să-i împrumuți stiloul, într-un moment când și tu vrei să-l folosești.

În tabelul de mai jos sunt prezentate trei reacții diferite la această situație.



Comunicare/Comportament	Pasivitate	Asertivitate	Agresivitate
Comunicare	– Da... Bine, ți-l împrumut... Ai nevoie și de cerneală?	– Acum îl folosesc eu, dar ți-l dau imediat ce termin de scris.	– Nici vorbă! Nu vezi că scriu cu el?
Comportament	Evită contactul vizual. Capul este ușor aplecat.	Prezintă contact vizual, zâmbește și se grăbește să termine de scris pentru a-i da stiloul colegului. Corpul este drept, relaxat.	Se încruntă. Corpul este încordat.

Lucrați împreună

1. Reacții

- Care este răspunsul pe care i l-ai da colegului în această situație? Cum te-ai comporta în această situație?
- Care crezi că ar fi cel mai potrivit răspuns/comportament într-o astfel de situație?

2. Întrebări și răspunsuri

Mara i-a împrumutat stiloul lui David, iar la sfârșitul orei, David i l-a înapoiat cu penița îndoită.

- Cum credeți că se simte Mara?
- Cum credeți că se simte David?
- Ce credeți că ar trebui să-i spună David colegei lui?
- De ce este dificil să fii asertiv într-o asemenea situație?



Rețin

A fi pasiv înseamnă să iei în considerare drepturile celorlalte persoane, NU și pe ale tale.

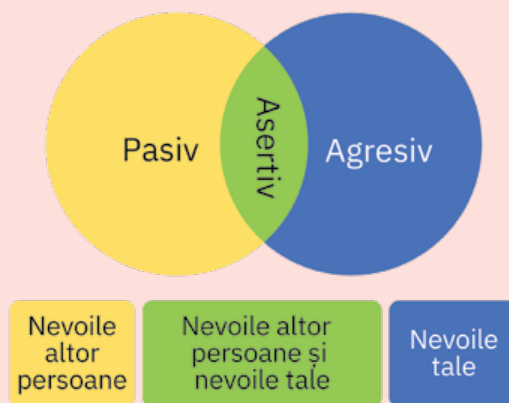
A fi asertiv înseamnă să îți aperi drepturile, dar să respecti în același timp și drepturile celorlalți.

A fi agresiv înseamnă să iei în considerare doar propriile drepturi, NU și pe ale celorlalte persoane.

Persoanele pasive par lipsite de încredere și ineficiente.

Persoanele asertive par a fi pozitive, încrezătoare și corecte în relațiile cu oamenii.

Persoanele agresive par ofensatoare și au o nevoie puternică de a domina. Adesea, aceste persoane sunt considerate a fi enervante, insistente sau chiar obraznice.



Comunic

Lucrați împreună



3. Pasiv, asertiv sau agresiv?

Asociați imaginile de mai jos cu unul dintre comportamentele pasiv, asertiv și agresiv.



Pasiv, asertiv sau agresiv?

Lucrați în trei grupe

4. Joc de rol



Un coleg uită să îți înapoieze o carte pe care i-ai împrumutat-o de mai multe luni și vrei să îi spui să ți-o aducă.



Consideri că ai primit o notă prea mică la test și vrei să vorbești cu doamna profesoară.



Colegul de echipă a ratat mai multe aruncări la coș la ultimul meci de baschet și vrei să îi transmiți un mesaj.

- Fiecare grupă alege un scenariu.
- Creați un scenariu care ilustrează comportamentul pasiv, un scenariu care ilustrează comportamentul agresiv și un scenariu care ilustrează comportamentul asertiv.
- Prezentați-le colegilor cele trei scenarii.

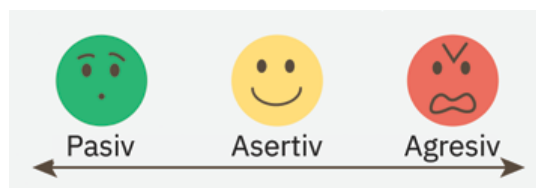


Reflectez

Lucrează individual

5. Scala asertivității

Evaluează-ți comportamentul din timpul orei de Consiliere. Marchează pe scala asertivității ilustrată alături locul unde te situezi.



Lucrați în perechi

6. Emoții

- Imaginați-vă că sunteți într-o echipă formată din patru colegi de clasă și vă dați seama că nu veți termina la timp proiectul la care lucrați.
 - Cum vă simțiți atunci când unul dintre colegi prezintă un comportament pasiv?
 - Cum vă simțiți atunci când unul dintre colegi prezintă un comportament agresiv?
 - Cum vă simțiți atunci când unul dintre colegi prezintă un comportament asertiv?
- Discutați posibile soluții pentru a-l motiva pe fiecare membru al echipei să se mobilizeze pentru finalizarea la timp a proiectului.

7. Caută răspunsul potrivit

Un coleg/o colegă ți-a trimis un bilețel prin care îți face un compliment, iar colegii de clasă încep să râdă. Discută cu colegul/colega de bancă despre această situație. Formulați împreună un răspuns asertiv pentru cel/cea care a trimis bilețelul.

8. Cum să spun „NU” într-un mod asertiv

- Bifează în tabelul alăturat expresiile și comportamentele pe care le folosești atunci când refuzi pe cineva.
- Creează împreună cu colegul/colega de bancă o listă cu alte expresii și comportamente asertive pe care le utilizați când vreți să transmiteți un răspuns negativ.
- Prezentați-le colegilor lista creată.

Comunicare/Comportament	X
Spun „NU” cu fermitate și calm.	
Explic pe scurt și clar motivul refuzului.	
Evit scuzele sau justificările lungi.	
Evit să spun „Îmi pare rău”.	
Sunt consecvent/ă în ceea ce privește cuvintele, vocea și limbajul corpului.	
Am contact vizual cu interlocutorul când spun „NU”.	



În familie

Discută cu membrii familiei tale o situație recentă în care unul dintre ei a reacționat agresiv. Formulați împreună un posibil răspuns asertiv pentru situația respectivă.



Portofoliul meu

Scrive în jurnalul „Pe treptele vieții mele” trei acțiuni pe care le-ai putea face pentru a deveni mai asertiv/ă la școală.

17 Construim poduri, nu ziduri



Explorez



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

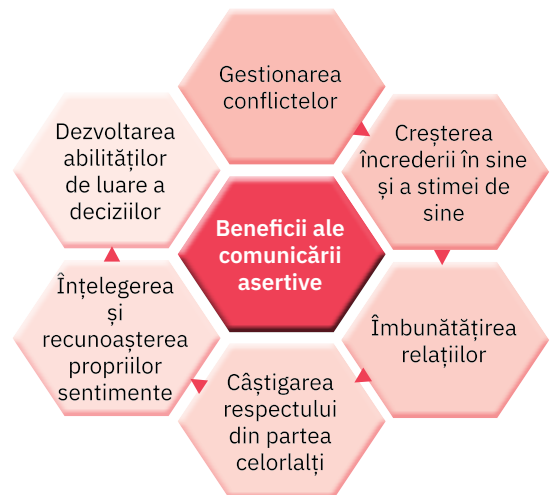
- Priviți imaginile. Observați mimica și gesturile celor doi copii.
- Ce fel de comportamente manifestă?
- În ce măsură credeți că o comunicare asertivă le-ar putea schimba comportamentul?
- Formulați un mesaj asertiv pe care să-l transmiteți băiatului.
- Formulați un mesaj asertiv pe care să-l transmiteți fetei.



Rețin

Comunicarea asertivă este abilitatea de a exprima idei și sentimente pozitive sau negative într-un mod deschis și onest. Acest mod de comunicare permite să ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre, fără a-i judeca sau învinovăți pe ceilalți, să comunicăm în mod constructiv și să găsim o soluție satisfăcătoare pentru ambele părți atunci când există un conflict, să ne recunoaștem drepturile, respectând în același timp drepturile celorlalți.

COMUNICARE ASERTIVĂ		
Limbajul gestual	Vocea	Limbajul verbal
<ul style="list-style-type: none"> Demonstrează încredere Este relaxat și confortabil Oferă contact vizual Spatele este drept Capul este ridicat Exprimă calm Poate fi însoțit de zâmbet 	<ul style="list-style-type: none"> Calmă Sinceră Sigură Pozitivă Intonație adecvată Intensitate normală 	<ul style="list-style-type: none"> „Ai vrea să ...?” „Ce crezi despre ...?” „Care este părerea ta despre ...?” „Spune-mi, te rog, de ce ...” „Mulțumesc pentru această idee.” „Eu cred că ...”



Comunic

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

2. Probleme rezolvate

- Descrieți pe o coală de hârtie o situație conflictuală trăită sau la care ați fost martori.
- Relatați sau imaginați modul în care ați gestionat sau ați fi gestionat acea situație conflictuală.
- Prezentați-le colegilor modul în care ați gestionat situația conflictuală.
- Discutați despre modul în care au fost abordate conflictele și cum ar putea fi aplicate aceste principii și în alte situații din viața reală.

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

3. Decalogul asertivității

- Pe un poster, realizați un decalog al asertivității.
- Expuneți posterele în clasă și faceți turul galeriei.



Lucrați în grupe de patru elevi

4. Podul asertivității

Materiale necesare:

- Bilete pe care sunt scrise diferite situații conflictuale.
 - Panglică sau bandă adezivă pentru a marca „râul”, pe podea, și un număr de bețișoare, necesare la construirea „podului”.
- a. Doi elevi din fiecare echipă vor sta de o parte a „râului” și alți doi vor sta de cealaltă parte a „râului”, la distanță egală.
 - b. Fiecare echipă primește același număr de bilete și rezolvă împreună situațiile conflictuale prin comunicare asertivă.
 - c. Pentru fiecare situație conflictuală discutată, se așează un bețișor pe podea, construind astfel un „pod” spre colegii care se află de cealaltă parte a „râului”.
 - d. La final se discută despre modul în care au fost gestionate situațiile și despre posibile alternative.
 - e. Elevii votează cel mai potrivit răspuns pentru fiecare situație.

- f. Câștigă echipa care a primit cele mai multe voturi.

Exemple de situații conflictuale:

- conflict între doi elevi legat de alegerea locurilor preferate în sala de clasă;
- doi elevi doresc să împrumute aceeași carte de la bibliotecă;
- doi frați doresc să urmărească emisiuni diferite la televizor în același timp;
- părintele și copilul doresc să aleagă locații diferite pentru vacanță;
- conflict între părinte și copil legat de timpul petrecut în fața ecranului.

Lucrați împreună

5. Sunt puternic

Urmăriți animația din varianta digitală a manualului. Credeți că este suficientă doar puterea pentru a depăși momentele dificile cu care te vei confrunta în viață? Justificați-vă răspunsul.



Reflectez

Lucrează individual

6. Cum rezolv această problemă?

Pentru fiecare situație prezentată în prima coloană a tabelului de mai jos, formulează enunțuri potrivite, urmând modelul din a doua și a treia coloană.

Problemă	Enunț formulat la persoana I	Ce mă deranjează/Ce îmi doresc
	„Mă simt ... când Te rog,”	„Mă deranjează când Aș vrea ca tu/dumneavoastră”
Sora ta/fratele tău îți împrumută hainele fără permisiune și ți le murdărește.		
Aștepți pentru a plăti la casa unui magazin și cineva se bagă în fața ta.		
Mama ți-a cumpărat o altă haină decât cea pe care ai rugat-o să ți-o cumpere.		
Un prieten vine în vizită fără să anunțe, iar tu ești foarte ocupat/ă.		

Lucrați în perechi

7. Sunt puternic

- a. Răspundeți la întrebările de mai jos cu DA sau NU și acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns afirmativ.
- b. Comparați răspunsurile cu ale colegului/colegei de bancă.

Nr.	AFIRMAȚIE	Da/Nu	Nr.	AFIRMAȚIE	Da/Nu
1	Pot solicita cu ușurință ajutor și informații de la alte persoane.		6	Mă simt confortabil în preajma celorlalți.	
2	Pot discuta despre convingerile mele fără a-i judeca pe alții.		7	Îmi pot afirma convingerile chiar și atunci când majoritatea nu este de acord cu acestea.	
3	Pot să spun „nu” fără să-mi fie frică.		8	Privesc oamenii în ochi atunci când vorbesc cu ei.	
4	Cred că nevoile mele sunt la fel de importante ca și nevoile celorlalți.		9	Pun întrebări fără să-mi fie jenă atunci când am nevoie de clarificări.	
5	Pot să-mi exprim dezamăgirea fără a da vina pe alții.		10	Mă apăr atunci când mi se reproșează un lucru care nu s-a întâmplat din vina mea.	



În familie

Urmărește împreună cu membrii familiei tale filmul „Internul” (2015), cu Robert De Niro în rolul principal. Discutați despre emoțiile pe care le trăiește personajul.



Portofoliul meu

Scrie în jurnalul „Pe treptele vieții mele” trei expresii care fac parte dintr-o comunicare asertivă.

Evaluare

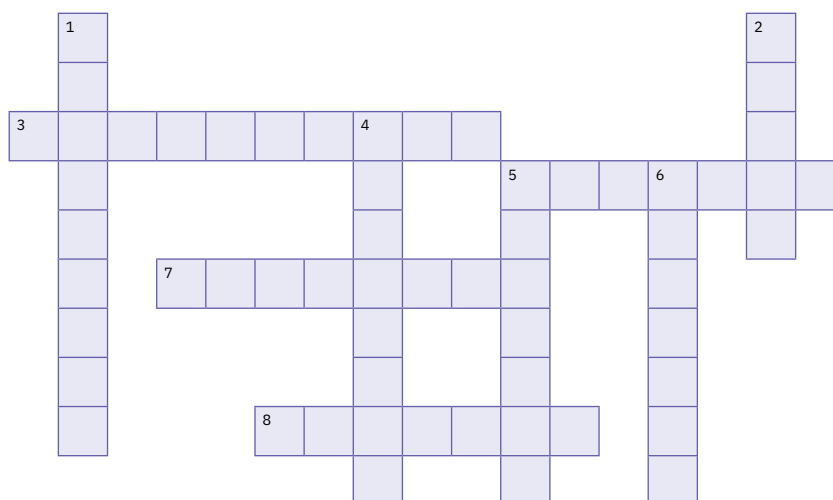
Punctaj

1. 45 de puncte
2. 45 de puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte

-  **1. Verifică-ți cunoștințele dobândite în lecțiile din unitatea 2, rezolvând rebusul. Vei primi câte 5 puncte pentru fiecare răspuns corect.**



Orizontală

3. Procesul prin care un grup de persoane lucrează împreună pentru a atinge un obiectiv comun.
5. Ia în considerare doar propriile drepturi, NU și drepturile celorlalte persoane.
7. Atracția pe care cineva o simte față de o persoană sau pe care o inspiră cuiva.
8. Lipsa persistentă și generalizată a resurselor materiale de bază, necesare pentru a asigura un nivel minim de trai.

Verticală

1. Să lucrezi cu cineva în comun, în sensul de a facilita, de a ușura munca celui alt pentru a-l ajuta să devină mai capabil să realizeze ceva, să fie dispus să-și ofere ajutorul atunci când i se cere.
2. Ia în considerare drepturile celorlalte persoane, NU și pe ale sale.
4. Culoare care marchează Ziua Internațională de Conștientizare a Autismului.
5. Își apără drepturile și respectă, în același timp, și drepturile celorlalți.
6. Abilitatea de a înțelege cu adevărat emoțiile altcuiva și de a privi lucrurile din perspectiva celeilalte persoane.

- 2. Clasifică fiecare comportament din tabelul de mai jos marcând cu X în căsuța corespunzătoare. Vei primi câte 5 puncte pentru fiecare răspuns corect.**

Comportament	Pasiv	Asertiv	Agresiv
Spui „Nu-mi pasă!”, când în realitate îți pasă de ceva.			
Îți ceri scuze de mai multe ori.			
Vorbești clar și păstrezi contactul vizual cu interlocutorul.			
Vorbești tare și îl întrerupi pe colegul tău în timp ce vorbește.			
Îți aștepți rândul și îți exprimi punctul de vedere într-un mod respectuos.			
Îți exprimi politicoasă opinia în orice situație.			
Accepți orice, fără să adresezi întrebări.			
Nu încerci să rezolvi problemele singur/ă niciodată.			
Critici mereu munca altor colegi, fără a oferi feedback constructiv.			

U3

Managementul învățării

Cu încredere și cu perseverență, mă apropii de paginile cărților – aripi ce mă vor purta spre împlinirea idealurilor.



Elemente de management al timpului: organizare, planificare

Reușită și eșec în învățare

Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare

Lecția 18

Lecția 19

Lecția 20

Lecția 21

Lecția 22

Lecția 23

Proiect

Evaluare

54 Cu ochii pe clepsidra timpului

56 Stăpânesc clepsidra timpului

58 Călătorie spre piscul împlinirii

60 Ancore spre piscul împlinirii

62 Cu pași siguri spre piscul împlinirii

64 Printre obstacole, spre piscul împlinirii

66 Festivalul primăverii

68

18 Cu ochii pe clepsidra timpului



Explorez

Daniela intenționează să colaboreze la revista școlii cu un interviu pe tema „Modalități eficiente de organizare a timpului” și discută cu Mihai, un absolvent cu performanțe deosebite în gimnaziu, care și-a împlinit visul de a ajunge la liceul dorit.

Daniela: Bună! Mă bucur că ți-ai făcut timp să stai de vorbă cu mine.

Mihai: Bună! Îmi face plăcere să discut cu cineva din școala în care m-am format și mi-a fost atât de dragă.

Daniela: Aș vrea să te întreb, mai întâi, cum ai reușit să obții zece pe linie în gimnaziu și tot zece la examenul de admitere la liceu?

Mihai: Să știi că a contat mult organizarea și autodisciplina.

Daniela: Poți detalia?

Mihai: Sigur. În primul rând, am fost atent la ore pentru a reuși să înțeleg și să rețin ceea ce s-a discutat în clasă. În al doilea rând, mi-am planificat eficient timpul acordat temelor și activităților de relaxare și am respectat ceea ce mi-am propus.

Daniela: Știu că ai participat la multe concursuri și ai obținut premii la olimpiadele de română, de franceză și de geografie. A fost dificil? Mă gândesc că ai mai avut timp pentru altceva.

Mihai: Nu pot spune că a fost simplu, dar mi-am format o anumită rutină: program de școală, alimentație sănătoasă, program de relaxare. Să știi că n-am stat doar cu nasul în cărți. Am avut timp și de sport, și de ieșit cu prietenii, și de citit. Îmi place să aflu lucruri noi. Dar atunci când am avut ceva de învățat, nu m-am lăsat distras de nimic.

Daniela: Îți mulțumesc pentru timpul acordat.

Mihai: A fost o plăcere să stăm de vorbă.



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

- De ce credeți că a fost ales Mihai pentru interviu?
- Din spusele lui, cum a ajuns la performanțe școlare deosebite?
- Ce înțelege Mihai prin rutină, autodisciplină și stil de viață sănătos?

▶ Poți urmări animația din varianta digitală a manualului pentru a formula răspunsurile la aceste întrebări.

2. Cu ochii pe ceas

Desenează cadranul unui ceas pe o fișă de portofoliu. Notează pe cadran intervalele de timp care sunt ocupate zilnic cu diferitele tipuri de activitate. Ce constată? Ești mulțumit/ă de felul în care te organizezi? Ce ai putea schimba?



Rețin

Pentru un bun **management al timpului** este nevoie de autodisciplină. Printre activitățile care presupun autodisciplină se numără:

- întocmirea programului de lucru;
- stabilirea priorităților;
- alternarea activităților de muncă intensă cu cele de relaxare;
- înlăturarea factorilor distractori;
- stabilirea programului de odihnă;
- alimentația sănătoasă;
- practicarea unui sport etc.



Comunic



Lucrați împreună

3. Rutine sănătoase

- Discutați despre activitățile care au, pentru voi, caracter de rutină. Cât timp acordați învățării? De ce este important să alocați timp suficient activităților de învățare?
- Se știe că mișcarea are beneficii asupra organismului, de aceea medicii recomandă practicarea unor activități sportive care să relaxeze, să reducă stresul și astfel să crească randamentul muncii. Discutați despre activitățile sportive sau de relaxare pe care le practicați, apreciind avantajele sau dezavantajele fiecăreia.
- Citiți informațiile de mai jos despre obiceiurile zilnice ale unor celebrități. Care dintre acestea vi se par mai folositoare pentru voi? De ce? Care sunt cele dăunătoare? De ce?

- Pe când lucra la „Aventurile lui Tom Sawyer”, scriitorul american Mark Twain a urmat un program strict: se trezea dimineața foarte devreme, lua micul-dejun, apoi intra în camera de lucru, de unde ieșea abia la 5 după-amiază. Seara, după cină, Twain le citea copiilor săi din ceea ce scrisese. Duminicile nu scria, ci se relaxa în familie.
- Pianistul și compozitorul rus Serghei Rahmaninov lucra, de obicei, de la 9 dimineața până la 12:30. Lua prânzul, apoi se relaxa plimbându-se o oră. Întors acasă, exersa două ore, lua o scurtă pauză, apoi compunea patru sau cinci ore.
- Scriitorul german Thomas Mann se trezea la 8 dimineața, bea o ceașcă de cafea alături de soție, apoi lua micul-dejun. La ora 9, intra în biroul de lucru, de unde nu ieșea până la 2 după-amiază. În acest interval, nu răspundea la telefoane și nu primea vizitatori. Lua prânzul, apoi se relaxa citind. La 5 după-amiază, își bea ceaiul alături de familie, după care primea vizitatori, citea corespondența etc.

(adaptare după Mason Currey, *Ritualuri zilnice ale oamenilor de geniu*)

- Pentru mine [Liviu Rebreanu], în cariera de scriitor, lupta cea mai dârză a fost, multă vreme, neputința de a mă conforma unei munci sistematice. Mă înșelam pe mine însumi, codindu-mă a mă așeza la birou. Îmi propuneam că din ziua cutare am să lucrez negreșit cel puțin atâtea ceasuri. Și-mi călcam legământul. Ani de zile am căutat să mă îndemn singur cu note puse pe masa de scris, ostentativ: „Scrie la roman!”. Și numai cu multă stăruință a ajuns să-mi devină biroul cu hârtia albă o necesitate de viață. Obiceiul mi l-am făcut lucrând la [romanul] „Ion”. Obiceiul a devenit pe urmă o pasiune. O zi în care n-aș sta la masa de scris câteva ore mi s-ar părea acum o zi pierdută.

(Liviu Rebreanu, *Mărturisiri*)



Reflectez

Lucrează individual

4. Putere asupra timpului

- Citește următoarele cugetări despre timp:

- E bine ca timpul care se scurge să nu ne macine și să ne piardă asemenea unui grăunte de nisip, ci să ne împlinească.* (Antoine de Saint-Exupéry)
- Timpul este aur pe care îl bați cu efigia muncii tale.* (Nicolae Iorga)
- Sunt o mie de feluri de a pierde o zi, însă niciunul de a o întoarce.* (proverb arab)

- Alege cugetarea care ți-a plăcut și explică-ți opțiunea în jurnalul „Pe treptele vieții mele”. Dacă niciuna nu ți-a atras atenția, propune tu o cugetare pe aceeași temă.



În familie

Discută cu familia ta despre activitățile pe care ți le-ai programat pe termen scurt și despre cele pe care ți le-ai programat pe termen mai lung. Poți avea în vedere modelul de mai jos.

Activități importante și urgente

Activități importante, dar nu foarte urgente

Activități neimportante, dar urgente

Activități neimportante și nu foarte urgente



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu un rezumat al discuției. Poți reveni pentru a verifica în ce măsură ai îndeplinit ceea ce ți-ai propus.

19 Stăpânesc clepsidra timpului



Explorez

Maria și Ioana, eleve în clasa a VII-a și prietene, își fac lecțiile împreună. Maria și-a dat seama că prietena ei are o problemă și încearcă să afle despre ce este vorba.

Maria: Ce-i cu tine, Ioana? Te văd cam stresată.

Ioana: Am prea multe pe cap. Simt că nu le pot face pe toate. Am prea multe teme de făcut. Mai sunt și proiectele cu termene-limită. Părinții insistă să merg în continuare la atletism. Pentru mine, nu mai am timp deloc. N-ai observat că în ultima vreme n-am mai ieșit în parc?

Maria: Cum să nu. De aceea te întreb. În clasa a VI-a, nu te plângeai de nimic, aveai timp de teme, de sport, chiar și de plimbare.

Ioana: Ai dreptate. Atunci mi se părea ușor. Acum nu mai fac față.

Maria: Te-ai gândit să-ți faci un program? Să te organizezi? Aș putea să-ți dau câteva idei. În programul meu zilnic, am anumite rutine care mă ajută să mă autodisciplinez și să păstrez și un un stil de viață sănătos.

Ioana: Nu știu ce să zic. Să mai pierd timp și cu liste? Cu planificări?



Lucrați împreună

1. Timpul – un prieten?

- Ce sesizează Maria la prietena ei?
- Care sunt problemele Ioanei?
- Care credeți că sunt cauzele acestora?
- Ar fi bine ca Ioana să accepte propunerea Mariei?

Lucrează individual

2. De vorbă cu mine însumi/însămi

- Stabilește-ți trei-patru obiective pentru acest an școlar, completând tabelul de mai jos.

Obiective de lungă durată	Obiective lunare	Obiective săptămânale

- Realizează un program care să integreze echilibrat activități de învățare și activități de relaxare. Nu uita: adoptarea unui stil de viață echilibrat și sănătos poate fi cheia succesului! Poți avea în vedere modelele de mai jos.

Program săptămânal

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
cursuri						
antrenament baschet						
pregătirea lecțiilor						
activități în familie (discuții, lectură etc.)						
odihnă/somn						

Program zilnic

Intervalul orar	Activitatea planificată	Evaluarea gradului de realizare
6:30-7:00	activități matinale (igiena de dimineață, micul-dejun, plecarea la școală)	😊 vesel/ă 😞 nemulțumit/ă 😐 abătut/ă 😓 indiferent/ă



Retin

Pentru a avea succes în învățare, pe lângă o bună capacitate de **organizare**, este nevoie și de **planificarea** activităților. Planificarea eficientă vă scapă de stres și vă ajută să obțineți rezultatele așteptate. În acest scop, este bine:

- să vă stabiliți obiective de lungă durată, medii și pe termen scurt;
- să întocmiți un plan de lucru;
- să stabiliți resursele de care aveți nevoie;
- să puneți planul în aplicare;
- să evaluați zilnic sau săptămânal gradul de respectare a planificării întocmite de voi;
- să adaptați planificarea în funcție de ceea ce constatați când faceți autoevaluarea.



Comunic

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

3. Reguli de aur

- a. Discutați despre obiectivele pe care fiecare dintre voi și le-a propus și despre activitățile pe care vi le-ați planificat.
- b. Stabiliți o medie pe grupă a timpului planificat pentru teme și a timpului planificat pentru activități de relaxare. Comparați rezultatele grupei voastre cu rezultatele celorlalte grupe pentru a vedea dacă există sau nu există un echilibru între cele două tipuri de activități. Pe baza celor constatate, încercați să identificați proporția adecvată.
- c. În viața de zi cu zi, există mulți factori perturbatori, adevărați „hoți de timp”. Între acești factori, se numără:
 - lipsa de organizare;
 - amânarea sarcinilor de lucru, mai ales a celor dificile sau considerate a fi plicticoase;
 - folosirea exagerată a rețelelor de socializare;
 - întreruperile pentru motive minore (mă duc să mai beau puțină apă, mă ridic să privesc pe geam, îmi iau ceva de ronțăit etc.);
 - amânarea activităților propuse pentru a urmări o emisiune la televizor sau pentru un joc în rețea cu prietenii;
 - vorbitul la telefon în timpul pregătirii lecțiilor etc.

Propuneți soluții pentru factorii distractori, astfel încât să evitați să cădeți pradă „hoților de timp”. Stabiliți un set de „reguli de aur” pentru organizarea timpului și afișați-le în spațiul destinat acestei activități.

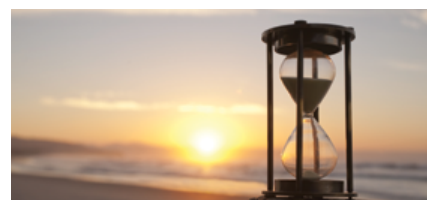


Reflectez

Lucrează individual

▶ 4. O altă perspectivă

Imaginează-ți că stăpânești clepsidra timpului, făcând ca o zi să aibă 26 de ore. Pentru ce tipuri de activități ai folosi cele două ore pe care le-ai avea în plus?



În familie

- a. Discută cu membrii familiei tale despre activitățile din ziua de 26 de ore, pornind de la întrebările:
 - Care activitate a mers „ca pe roate”?
 - Care activitate a necesitat mai mult timp decât cel propus inițial? De ce?
 - Au existat momente stresante? Cum le-ai gestionat?
- b. Vorbește-le părinților despre ceea ce ai de făcut a doua zi. Dacă este cazul, ține cont de sugestiile lor privind timpul pe care ți l-ai propus pentru fiecare activitate.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu fișele, cuprinzând obiectivele de lungă durată, lunare și programul săptămânal. Poți reveni oricând asupra lor pentru a-ți regla programul zilnic.

20 Călătorie spre piscul împlinirii



Explorez



Maria este o elevă serioasă, organizată, preocupată de studiu, încrezătoare în sine, deși poate mai impulsivă uneori. Își pregătește temele conștiincios, participă și la concursuri unde obține rezultate bune. Aproape totdeauna reușește în ceea ce își propune, iar dacă se întâmplă uneori ca rezultatul să nu fie cel dorit, nu abandonează „lupta”, încearcă să înțeleagă ce a greșit și muncește și mai mult pentru a-și valorifica potențialul.

Lucrați împreună

1. Uneori, ușor; alteori, anevoios

- Care sunt calitățile Mariei? Dar defectele?
- De ce reușește în ceea ce întreprinde?
- Ce face atunci când obține rezultate mai slabe?
- Care sunt calitățile Ioanei? Dar defectele?
- De ce obține rezultate mai slabe și nu încearcă să îndrepte situația?
- Ce sfaturi i-ați da Ioanei pentru a remedia rezultatele de care nu este mulțumită?

Lucrează individual

2. Două fețe ale aceleiași monede

Menționează o situație concretă din activitatea ta școlară recentă, în care:

- ai reușit să obții rezultatul dorit.
- ai avut un eșec.
- ai fost ajutat/ă de către un coleg/o colegă să ieși dintr-un impas.
- ai oferit, la rândul tău, ajutorul unui coleg/unei colege.
- ai solicitat ajutorul unui profesor pentru a rezolva o problemă care părea fără soluție.



Rețin

Reușita în învățare este echivalentul rezultatelor școlare bune. Acestea reflectă:

- cunoștințele acumulate la un nivel înalt;
- deprinderile de aplicare a acestor cunoștințe în diferite contexte de viață;
- motivația de a descoperi în permanență lucruri noi;
- atitudinea pozitivă față de studiu.

Eșecul în învățare îi caracterizează pe cei care obțin, în mod constant, rezultate slabe la învățătură. Pentru a nu ajunge la eșec, este nevoie de ambiție, de perseverență și de încredere în sine. Un eșec temporar poate fi remediat prin:

- identificarea greșelilor care l-au generat;
- stabilirea unor pași de remediere a acestora;
- intensificarea efortului depus;
- solicitarea ajutorului din partea profesorilor, a părinților etc.



Comunic

Lucrați împreună

3. Alternative de urcare

- a. Discutați, în grupe de patru-cinci elevi, despre situațiile menționate de voi în secvența **Lucrează individual**.
- În cazul reușitei, evidențiați modalitățile care v-au ajutat să vă atingeți scopul.
 - În cazul eșecului, explicați de ce nu ați încercat să-l remediați sau evidențiați acțiunile care v-au ajutat să transformați eșecul într-un succes ulterior.
- b. Realizați un poster care să cuprindă sfaturi pentru a ajunge la reușită școlară. Afișați-l într-un spațiu destinat acestei activități.



Lucrează individual

4. Treaptă cu treaptă, până în vârf



Desenează, pe o coală de hârtie, o scară asemănătoare celei din imagine. Închipuie-ți că din manualul tău s-au împrăștiat câteva cuvinte printre care se află și unele care, exprimând ideea de a nu renunța, ci de a merge mai departe, te-ar putea ajuta să eviți eșecul în învățare. Așează pe fiecare treaptă, în ordinea pe care o consideri potrivită, cuvintele care consideri că te-ar putea însoți pe drumul de la eșecul temporar la reușită.



renunțare situații stresante
 muncă încredere în sine
 renunțare
 nu abandonez ambiție negare
 valorificarea potențialului propriu
 teamă solicitarea unui ajutor



Reflectez

Lucrează individual

5. O altă perspectivă

Amintește-ți o situație recentă în care ai suferit un eșec în pregătirea școlară. Apreciezi că parcurgerea treptelor pe scara desenată de tine ți-ar fi fost de folos în a-l depăși? Ce treaptă ai fi eliminat sau ai fi adăugat?



În familie

- a. Discută cu părinții tăi despre reușită și eșec în învățare. Roagă-i să-ți povestească situații din viața lor în care au avut succes sau, dimpotrivă, au eșuat. Întreabă-i ce au simțit în cazul eșecului și ce au făcut pentru a evita astfel de situații ulterior.
- b. Notează, pe o fișă, gândurile lor privind învățarea din propriile greșeli.



Portofoliul meu

Păstrează fișa în portofoliu. Poți reveni asupra ei atunci când te afli în impas, pentru a găsi o cale de ieșire.

21 Ancore spre piscul împlinirii



Explorez



A. Teza la matematică. Problema, ca de obicei, foarte ușoară. Cum însă eu nu știam nimic – pentru că nu învățasem nimic întreg anul –, priveam și nu pricepeam. Începea să-mi pară rău de neștiința mea. Cât de puțin aș fi citit, și tot o rezolvam. În jur, băieții lucrau aprins. Numai Mălureanu și Colonaș priveau caietul cu aceeași statornicie interogativă ca mine. Noi trei suntem cei mai proști la matematică din toată clasa.

A început să mă necăjească faptul că nu puteam face nimic. M-am apucat atunci să înșir calcule fără legătură cu subiectul. [...] Am scris ce cunoșteam: altminteri, cu foaia albă, aș fi căpătat „rău”.

(Mircea Eliade, *Romanul adolescentului miop*)



B. Toată vara am învățat, sub supravegherea tatei, numai din ambiția de a fi licean! Dictare, citire, povestire și analiză gramaticală, și aritmetică cu geometrie – vai de măicuța mea! [...] La examen, am răspuns bine și n-am ieșit printre codași. Am cam scrântit-o eu, ce e drept, dar nu la română, ci la aritmetică, la o regulă de asociație. Dar vorba e... reușisem!

Și astăzi trebuie să încep cursurile!

(adaptare după Grigore Băjenaru, *Çișmigiu & comp.*)

Lucrați împreună

1. Depășirea slăbiciunilor

- Ce sentimente trăiește băiatul din textul **A**?
- Care sunt cauzele „neștiinței” băiatului din textul **A**?
- Ce sfaturi i-ați da pentru a-l ajuta să nu se mai numere printre „cei mai proști la matematică din toată clasa”?
- În ce scop a învățat toată vara protagonistul textului **B**?
- Ce sugerează, în context, exclamația „vai de măicuța mea!”?
- Ce motive de mulțumire are protagonistul din textul **B**?



Lucrează individual

2. Privire întoarsă spre mine

- Chestionarul de mai jos cuprinde câțiva pași importanți care asigură progresul în învățare. Bifează rubrica în care consideri că te încadrez.

Pași care asigură progresul în învățare	Deloc	Uneori	Întotdeauna
La ore, sunt atent/ă, iau notițe.			
Pun întrebări pentru a înțelege toate informațiile predate.			
Dacă este necesar, folosesc dicționarul pentru a afla sensul cuvintelor necunoscute.			
Citesc lecția din manual și notez ideile importante.			
Marchez informațiile importante cu diferite culori.			
Dacă este necesar, apelez la tehnici de memorare.			
Mă documentez suplimentar.			
Îmi organizez spațiul de lucru.			
Respect programul de studiu.			
Total			

- Totalizează bifele pe care ți le-ai acordat. Dacă predomină cele de la rubrica **Întotdeauna**, înseamnă că aplici tehnici de învățare potrivite. Dacă predomină cele de la rubrica **Uneori**, înseamnă că sunt pași ai învățării pe care trebuie să-i îmbunătățești. În caz că predomină cele de la rubrica **Deloc**, este nevoie să faci schimbări radicale în modul de a învăța pentru a obține rezultate bune.



Rețin

Reușita în învățare implică mai mulți factori, printre care:

- conștientizarea nevoii de a învăța;
- motivație, voință și perseverență;
- fixarea unor obiective clare și urmărirea acestora;
- organizarea spațiului de lucru;
- înlăturarea factorilor distractori (telefonul, tableta etc.).



Comunic

Lucrați împreună

3. Muncă de echipă

- Discutați, în grupe de cinci-șase elevi, despre rezultatele chestionarului aplicat la secvența **Lucrează individual**. Pornind de la acest chestionar și de la experiența voastră, realizați un poster care să ilustreze tehnicile de învățare pe care le considerați cele mai eficiente în reușita școlară.
- Afișați posterele într-un spațiu destinat acestei activități și discutați despre eficiența tehnicilor de învățare propuse pentru a le alege pe cele mai utile.



Reflectez

Lucrează individual

4. Pârghii salvatoare

Învățarea presupune și memorarea unor noțiuni, reguli și informații. Îți prezentăm trei metode de memorare la care poți recurge în astfel de situații.

Divizarea

Atunci când informația este „ruptă” în bucăți mai mici, este mai ușor de reținut. De exemplu, un număr de telefon este mai ușor de memorat, dacă este divizat în trei grupe: 0777 *** 222. La fel, dacă numărul unui card bancar este divizat în patru grupe: 1111 2222 3333 4444.



Metoda Loci (din limba latină, *locus*, poziție, loc)

Imaginează-ți un loc familiar, cum ar fi camera ta. „Pune” fiecare idee, cuvânt sau număr pe care vrei să îl memorezi într-un loc, de exemplu: pe canapea, birou, scaun, fotoliu etc. Legăturile stabilite între un anumit loc și o anumită idee te ajută să-ți amintești mai ușor.

Acronimele sunt cuvinte formate din primele litere ale cuvintelor dintr-o sintagmă sau frază pe care o avem de memorat. De exemplu, ROGVAIV, un acronim care provine de la culorile vizibile (culorile curcubeului: roșu, oranj, galben, verde, albastru, indigo, violet), este o formulă mnemotehnică pentru reținerea mai ușoară a culorilor și a ordinii lor din spectrul vizibil.

- Creează un acronim pentru o noțiune importantă învățată la fizică, la chimie etc. Împărtășește-l colegilor tăi.
- Aplică metoda Loci pentru a memora conceptele importante dintr-o lecție la alegere. Verifică-i în timp eficacitatea.



În familie

- Prezintă-le părinților chestionarul din Anexe, de la pagina 93, și roagă-i să-ți dea feedback privind tehnicile de învățare pe care le aplici.
- Compară răspunsurile tale cu cele ale părinților. Dacă apar diferențe, discutați despre ele pentru a-ți îmbunătăți stilul de învățare.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu chestionarul completat de tine și fișa de feedback a părinților.

22 Cu pași siguri spre piscul împlinirii



Explorez

Mihai și Andrei sunt elevi în clasa a VII-a, colegi de clasă. Aceștia se pregătesc pentru un test la fizică, spunându-și în gând:



Lucrați împreună

1. Flexibilitate/rigiditate

- Ce sentimente trăiește Mihai? Dar Andrei?
- Care sunt cauzele stărilor prin care trec cei doi colegi?
- Cum se pregătește Mihai pentru test?
- Ce atitudine adoptă Andrei cu o zi înainte de test?
- Care dintre cei doi băieți are o gândire pozitivă? Motivați.

Lucrează individual

2. Perseverență și satisfacții

- Gândește-te la ceva ce ai reușit să înveți la școală sau în contexte nonformale, chiar dacă, la început, ți s-a părut imposibil. Poți alege dintre situațiile din caseta alăturată.
- Scrive pe o coală de hârtie cum ai reușit să înveți, pornind de la întrebările:
 - Ce ai simțit la început?
 - De ce nu ai abandonat?
 - Te-a ajutat cineva să depășești dificultățile?
 - Cum te-ai simțit după ce ai reușit?
 - Ce sfaturi le-ai da celor care renunță prea ușor când au ceva de învățat?

O formulă matematică
 Tabelul periodic al elementelor
 Clasificarea verbelor
 Mersul cu bicicleta
 Datul cu role/cu skateboardul
 Un dans
 O melodie
 Cântatul la un instrument
 etc.



Rețin

Convingerile unui om despre sine duc la construirea unei **mentalități** care are un impact puternic asupra performanțelor sale.

O persoană cu **mentalitate de creștere** are o gândire pozitivă și consideră că:

- este într-o permanentă evoluție și dezvoltare;
- poate îndrepta greșeli prin efort propriu și își poate îmbunătăți performanțele;
- nu renunță ușor;
- este perseverentă;
- acceptă provocările;
- știe că inteligența și talentul nu sunt suficiente; pentru a reuși, e nevoie și de muncă.

O persoană cu o **mentalitate fixă** consideră că inteligența și talentul sunt înnăscute și rămân așa pentru tot restul vieții. Astfel de persoane consideră că performanțele, dacă există, sunt mai degrabă rodul unor conjuncturi favorabile, iar nu meritului personal, iar eșecul este pus adesea pe seama unor factori externi. Între consecințe s-ar putea enumera neîncrederea în propria capacitate de a progresa, acceptarea plafonării, deprimarea sau dezinteresul.



Comunic

Lucrați împreună

3. Țintire spre vârf

- Discutați despre trei caracteristici ale mentalității de creștere, de care ați dat dovadă în activitatea voastră.
- Citiți enunțurile de mai jos și notați în tabel cifrele corespunzătoare tipului de mentalitate potrivit.

Mentalitate de creștere	Mentalitate fixă

- Deși nu am luat o notă bună la testul de la română, mai am timp, până la sfârșitul anului, să fac progrese.
- Nu am reușit să învăț nici măcar primul pas din dans. Nu are rost să mai încerc.
- Profesorul mi-a spus să mă înscriu la olimpiada de matematică, dar nu are rost să particip în acest an! Anul trecut am luat un punctaj foarte mic.
- Patinez tot mai bine. Sunt sigur/ă că în curând voi putea să execut chiar și o piruetă.
- Decât să mi se spună că m-am făcut de râs, mai bine nu particip la concursul de atletism, deși profesorul m-a remarcat.
- Criticile și greșelile mă ajută să mă dezvolt.
- Le voi dovedi părinților că pot obține rezultate foarte bune la matematică.
- Oricât aș învăța, nu voi reuși să progrez la engleză. Nu am talent la limbile străine.

c. Joc de rol

Doi voluntari aleg o situație dintre cele notate mai sus: unul este elevul care dovedește o mentalitate fixă, iar celălalt este colegul, profesorul sau părintele care îl ajută să-și schimbe această mentalitate.

Ceilalți elevi urmăresc dialogul, făcând apoi aprecieri asupra modului în care fiecare și-a interpretat rolul.



Reflectez

Lucrează individual

4. Schimbare de mentalitate

- Notează pe o coală de hârtie caracteristicile unei mentalități fixe identificate în fragmentul de mai jos.

Eram un elev slab. În fiecare seară din copilărie, mă întorceam acasă urmărit de obsesia școlii. Carnetele mele de note arătau dezaprobarea dascălilor mei. Când nu eram ultimul din clasă însemna că eram penultimul. Obtuz față de aritmetică la început, de matematici mai apoi, profund ignorant într-ale ortografiei, îndărătnic față de memorarea datelor și de localizarea punctelor geografice, inapt pentru învățarea limbilor străine, reputat ca leneș (lecții neînvățate, teme nefăcute), aduceam acasă rezultate jalnice, pe care nu le răscumpărau nici muzica, nici sportul și, de altfel, nicio activitate extrașcolară. (Daniel Pennac, *Necazuri cu școala*)

- Rescrie fragmentul, în jurnalul tău, din perspectiva unui elev care dovedește o mentalitate de creștere.



În familie

- Discută cu părinții tăi despre ceea ce ai învățat în această lecție. Cere-le să-ți descrie situații în care au dovedit o mentalitate fixă, respectiv una de creștere. Întreabă-i din care au avut mai mult de câștigat și notează cele mai interesante idei pe o fișă de portofoliu.
- Căutați, împreună, informații despre personalități care au depășit dificultăți majore datorită unei mentalități de creștere.

▶ Iată un exemplu din sport în varianta digitală a manualului. Considerată a fi una dintre cele mai valoroase jucătoare de handbal pe plan mondial, Cristina Neagu este singura sportivă din istorie care a câștigat de patru ori titlul de „Cea mai bună jucătoare din lume” în clasamentul Federației Internaționale de Handbal. Chiar dacă a suferit mai multe accidentări și a trecut prin operații dure-roase, nu a abandonat, revenind pe teren, alături de echipă.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu fișa pe care ai notat gândurile părinților privind avantajele unei mentalități de creștere. Poți reveni asupra ei atunci când treci printr-o situație dificilă, pentru a găsi o cale să ieși din impas.

23 Printre obstacole, spre piscul împlinirii



Explorez



Off! Iar am căzut!
M-am relaxat prea tare și n-am fost atent la drum. Clipa de neatenție m-a costat... Data viitoare voi avea mai multă grijă.



Wow! Ce bine e să pedalezi pe munte! Nu-i ușor, dar merită efortul. Și când mă gândesc că a fost cât pe ce să renunț!



Auu! Am aterizat iar!
E clar că nu voi putea să folosesc snow-boardul. Nu știu unde am greșit! Și doar am respectat tot ce mi-a spus antrenorul.



Oo! Ce bine mă simt!
Azi n-am mai repetat greșeala de ieri. Mi-au folosit sfaturile tatălui meu. Încă nu alunec foarte bine, dar sunt convinsă că voi reuși!

Lucrați împreună

1. Alungarea lui „nu pot”

- Ce sentimente trăiește fiecare dintre sportivii din imaginile de mai sus?
- Care dintre ei are o mentalitate de creștere? Motivați.
- Care dintre ei demonstrează o mentalitate fixă? Motivați.
- Ce rol are cuvântul „încă” în fraza finală, rostită de al patrulea sportiv?

Lucrează individual

2. Reflecții utile

Gândește-te ce calități pe care le ai te ajută în procesul de învățare, ce defecte te împiedică să realizezi ceea ce îți dorești, cine te poate ajuta atunci când ai nevoie, cine/ce te împiedică să muncești mai mult pentru a-ți atinge scopurile etc. Completează, pe o fișă de portofoliu, un chestionar asemănător celui de mai jos.

PUNCTE TARI (calități, deprinderi personale, utile în învățare)

- seriozitate;
- ...

OPORTUNITĂȚI (persoane, situații care contribuie la reușita ta)

- ajutorul familiei;
- posibilitatea de a participa la diferite concursuri;
- ...

PUNCTE SLABE (defecte care te împiedică în procesul de învățare)

- obiceiul de a amâna lucrurile;
- ...

AMENINȚĂRI (factori care te împiedică să progresezi)

- dependența de rețelele sociale;
- „prieteniile” nepotrivite;
- ...



Rețin

Pentru a progresa și pentru a-ți atinge scopurile, este important să fii **flexibil în gândire** și să-ți cultivi **mentalitatea de creștere** prin:

- conștientizarea abilităților ce pot fi îmbunătățite;
- acceptarea provocărilor;
- învățarea din propriile greșeli;
- aprecierea efortului depus, nu doar a rezultatului final;
- acceptarea sfaturilor celor din jur;
- învățarea din reușitele altora și aprecierea acestora.



Comunic

Lucrați împreună

3. Scări către succes. Dezbateri

a. Pentru a realiza ceea ce vă doriți, este nevoie de flexibilitate în gândire, de ambiție și de perseverență. Pornind de la unul dintre citatele următoare, discutați despre dificultățile atingerii unui țel și despre curajul de a merge mai departe în situații dificile.

- *Permiteți-mi să vă spun secretul care a condus la scopul meu. Puterea mea constă numai în tenacitatea mea.* (Louis Pasteur, microbiolog)
- *Nu există lift care să te ducă la succes, trebuie să folosești scările.* (Zig Ziglar, scriitor)
- *Când totul pare că e împotriva ta, amintește-ți că avioanele decolează întotdeauna împotriva vântului.*

(Henry Ford, industriaș)

b. Pe baza activităților din ultimele două lecții și a experienței voastre de zi cu zi, realizați un poster sub forma unui copac, cu titlul *Cu răbdare, ajung în vârf*. Puteți să folosiți ca model imaginea alăturată. Scrieți pe ramurile lui cuvinte și scurte enunțuri care să exprime sfaturi și îndemnuri pentru adoptarea unei mentalități de creștere în procesul de învățare. Afișați posterul în spațiul destinat acestei activități.



Reflectez



Lucrează individual

4. Bariere depășite!

Transformă enunțurile caracteristice unei mentalități fixe, astfel încât să demonstreze o mentalitate flexibilă, de creștere. Completează, pe o fișă de portofoliu, un tabel asemănător celui de mai jos.

Mentalitate fixă	Mentalitate flexibilă, de creștere
Aceste probleme sunt prea dificile. Nu le voi putea rezolva niciodată, mai bine renunț.	
Decât să greșesc, mai bine nu încerc.	
Nu sunt bun/ă la sport, de aceea nu voi obține punctajul necesar ca să trec proba de săritură în lungime.	
Compunerea nu mi-a ieșit bine. E clar că nu am talent la literatură.	
Am numai rezultate slabe. Nu sunt bun/ă de nimic!	
Nu are niciun rost să mă prezint la olimpiada de matematică după eșecul de anul trecut.	
Nu este vina mea că am întârziat. Transportul în comun este sub orice critică.	



În familie

Prezintă-le membrilor familiei tale fișa de portofoliu pe care ai realizat-o. Roagă-i să te ajute să faci eventuale completări.



Portofoliul meu

Alege din secvența **Comunic** un citat care ți-a atras atenția în mod deosebit și transcrie-l în jurnalul „Pe treptele vieții mele”. Explică alegerea făcută.

Proiect

Festivalul primăverii



După-atâta frig și ceață
Iar s-arată soarele.
De-acum nu ne mai îngheață
Nasul și picioarele!

(G. Topîrceanu, *Primăvara*)

Omenirea celebrează primăvara, anotimp al renașterii, din timpuri străvechi. Să ne bucurăm împreună la **Festivalul primăverii!**

Scopul activității: realizarea unei expoziții de fotografie/a unor înregistrări video.

Obiectivele: Activitatea își propune să vă ofere multiple oportunități de:

- valorificare a aptitudinilor individuale;
- exprimare a potențialul artistic;
- manifestare a creativității;
- extindere a orizontului cultural;
- consolidare a colegialității.

Materiale necesare:

- coli mari de carton pentru desen;
- foi pentru xerox;
- creioane colorate, markere;
- bilețele adezive, hârtie albă și colorată, ace cu gămălie, agrafe, foarfecă, lipici/bandă adezivă;
- aparat foto/telefon cu cameră fotografică;
- computer, conexiune la internet;
- imprimantă;
- avizier digital pe platforma școlii sau în aplicația Padlet (<https://padlet.com/>);
- alte materiale, în funcție de specificul secțiunii.



Modul de desfășurare

Este necesară planificarea din timp a activității. Vă prezentăm o variantă de desfășurare și vă încurajăm, în același timp, să vă aduceți contribuția la adaptarea sau îmbogățirea acesteia.

I. Secțiunile festivalului. Conținuturi sugerate

1. Tradiții și sărbători (laice/religioase) de primăvară: *Mărțișor, Măcinici, 8 Martie, Florii, Paște, Arminden, Sângeorz* etc.
2. Muzică și poezie: *interpretarea unor piese muzicale (vocale/instrumentale), recitarea de poezii cu tema primăvara, prezentarea unor creații proprii* etc.
3. Arte vizuale: *expunerea unor creații personale – desene, picturi, obiecte decorative, fotografii* etc.
4. Teatru: *punerea în scenă a unor obiceiuri de primăvară*
5. Dansuri tematice: *dansuri populare/dansuri moderne*
6. Concursuri tematice: *Recunoaște floarea din imagine, Ghicește fructul, Cuvinte încrucișate* etc.



II. Organizarea

1. Discutați despre organizarea festivalului (data, locul desfășurării – în sala de clasă, în sala de festivități a școlii etc.). În funcție de locul desfășurării, puteți invita colegi din alte clase, părinți, prieteni.
2. Alegeți colectivul de organizare (responsabili de secțiuni, fotograf, prezentator), care va coordona întreaga desfășurare a festivalului.
3. Afișați lista cu secțiunile festivalului, cu minimum două săptămâni înainte de festival.
4. Înscrieți-vă pe listă, la secțiunea la care doriți să participați.
5. Colaborați pentru buna desfășurare a evenimentului.



III. Pregătirea activităților

- Participanții la secțiunea *tradiții și sărbători (laice/religioase) de primăvară* se pot documenta folosind internetul și cărți de la biblioteca școlii. De asemenea, pot cere informații de la membrii familiei și de la biblioteca publică din localitate despre obiceiurile existente în zona din care provin sau în care locuiesc.
- Participanții la secțiunea *muzică și poezie* pot solicita ajutorul profesorului de educație muzicală.
- Participanții la secțiunea *arte vizuale* pot solicita ajutorul profesorului de educație plastică.
- Participanții la secțiunea *teatru* pot solicita ajutorul profesorului de educație plastică pentru schițarea decorului și chiar pentru îmbunătățirea jocului scenic.
- Participanții la secțiunea *concursuri tematice de primăvară* se documentează și stabilesc întrebările. Ei trebuie să se asigure că aceste întrebări sunt clare, logice, cu o singură variantă de răspuns. Bineînțeles că este necesar să stabiliți regulile de desfășurare a concursului, punctajul acordat fiecărui răspuns corect, modalitatea de stabilire a câștigătorilor etc.
- Nu uitați, ajutorul părinților este binevenit.



IV. Finalizarea activității

- Fotografați/filmați momente din desfășurarea festivalului, apoi realizați o expoziție sau încărcați fotografiile într-un avizier digital (de exemplu: <https://padlet.com/>), sub îndrumarea profesorului.
- Fiți atenți ca fiecare secțiune și fiecare coleg să se regăsească în cel puțin o fotografie/secvență filmată.
- Puteți face înregistrări video cu secvențe din cadrul activităților, pe care să le încărcați ulterior pe site-ul școlii, sub îndrumarea profesorului.
- Oferiți diplome participanților la secțiuni.

Evaluare

Punctaj

1. 25 de puncte
2. 5 puncte
3. 25 de puncte
4. 10 puncte
5. 25 de puncte

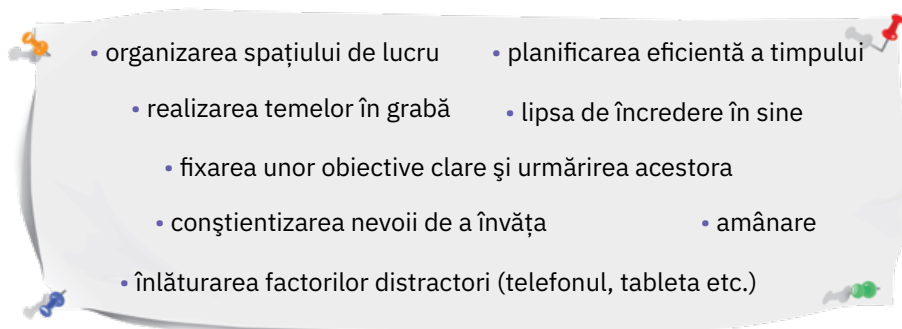
Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte

1. Notează, în caiet, **A** în fața propoziției pe care o consideri adevărată și **F** înaintea celei pe care o consideri falsă. Compară răspunsurile tale cu cele ale colegului/colegei de bancă, pentru a vedea dacă ați răspuns la fel. Vei primi câte 5 puncte pentru fiecare răspuns corect.



- a. Pentru un bun management al timpului, este nevoie de autodisciplină.
 - b. Autodisciplina presupune doar întocmirea unui program de lucru.
 - c. Planificarea eficientă ajută la înlăturarea stresului și la obținerea rezultatelor așteptate.
 - d. Pentru o planificare eficientă, este bine să fie stabilite obiective de lungă durată, medii și pe termen scurt.
 - e. Reușita în învățare are la bază o atitudine pozitivă față de studiu și o motivație puternică.
2. Transcrie, în caiet, cuvintele/grupurile de cuvinte care denumesc factori ce conduc la reușită în învățare.



3. Notează, în coloana potrivită tipului de mentalitate exprimat, litera corespunzătoare afirmațiilor de mai jos.

Mentalitate flexibilă, de creștere	Mentalitate fixă
------------------------------------	------------------

- a. Nu pot cânta această melodie. E clar că nu am deloc ureche muzicală.
 - b. Am greșit de această dată la testul de la biologie. Data viitoare voi învăța mai mult pentru test, voi fi mai atent/ă și nu voi mai greși.
 - c. Este a doua oară, în ultimele luni, când iau notă mică la un test de matematică. Sunt un elev mediocru.
 - d. Nu pot reține aceste informații din lecția de istorie. E clar că nu am memorie.
 - e. Anul trecut am participat la olimpiada de română, dar nu am obținut un punctaj prea bun. Voi participa și anul acesta, dar voi munci mai mult pentru a-mi îmbunătăți performanța.
4. Completează enunțurile de mai jos cu răspunsurile potrivite.
 - a. Dacă un lucru nu ți-a ieșit așa cum ți-ai dorit, iar tu analizezi situația pentru a învăța din propriile greșeli, înseamnă că ai o mentalitate
 - b. Dacă cineva consideră că la baza reușitelor personale se află doar talentul înnăscut, înseamnă că are o mentalitate
 5. După un moment de reflecție, răspunde la cerințele de mai jos.
 - a. Notează două idei învățate în această unitate, care ți se par extrem de utile pentru reușita în învățare/în viață.
 - b. Scrie două activități care ți-au plăcut în această unitate.
 - c. Scrie două activități nu care ți-au plăcut în această unitate.
 - d. Notează două calități pe care le-ai descoperit la tine, implicându-te în activitățile din această unitate.
 - e. Notează două calități pe care le-ai descoperit la colegii tăi, pe parcursul activităților din această unitate.

U4

Managementul carierii

Transformă-ți pasiunile în carieră și visurile în realitate!

Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață
Dimensiunea de gen în educație și carieră

Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia

Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei

Lecția 24

Lecția 25

Lecția 26

Lecția 27

Lecția 28

Lecția 29

Lecția 30

Investigație

Lecția 31

Lecția 32

Evaluare

70 Jaloane pe traseul educației

72 Carieră și stil de viață. Drumul spre succes

74 El, ea, noi. Dincolo de bariere

76 Spre destinația visată

78 Urcușuri și viraje

80 Calcule și măsurători

82 Navigator cu GPS

84 Succesul... la microscop

86 Călător de cursă lungă

88 Călătorii interioare

90



Explorez

Pentru ora de Consiliere și dezvoltare personală, un grup de elevi din clasa a VII-a a primit sarcina de a se informa, la bibliotecă, despre rolul stabilirii unor scopuri în dezvoltarea individuală, urmând a coordona apoi activitatea cu întreaga clasă. Pentru început, grupul a avut o discuție despre pasiunile și proiectele de viitor.

Antonia: De curând, am descoperit pasiunea de a găti. În felul acesta, le fac mai ușoară viața părinților mei; în plus, mă bucur că mă laudă și că se așează cu plăcere la masă. Zilele acestea, am căutat tutoriale pe internet, să învăț să prepar aluatul de tartă. Am și încercat un aluat pentru tarta cu mere, dar nu sunt complet mulțumită, deci... cred că mă las.

Luca: La începutul clasei a V-a, am intrat în universul manga și am fost atât de fascinat de animeuri, încât v-am molipsit și pe câțiva dintre voi. Anul acesta mi-am propus să încep să învăț limba japoneză. Mi-am procurat un manual, m-am înscris pe Duolingo și, o dată pe săptămână, merg la Centrul Cultural Japonez. Nu este ușor, dar sunt încrezător că voi vorbi fluent japoneza, cândva.

Tudor: Pasiunea mea pentru istorie a început în clasa a IV-a, dar acum am decis să-i dau o formă mai... măsurabilă: vreau să particip la olimpiada de istorie și, mai ales, să obțin calificarea la faza națională. Vreau să văd dacă sunt capabil de efort susținut, dacă pot duce o pasiune la performanță și dacă un astfel de succes m-ar face fericit.

Petra: Nu vă este străin faptul că nu am astâmpăr și că mă străduiesc să folosesc timpul cât mai riguros cu putință. De curând, mama mi-a dat să citesc un fragment dintr-un interviu al scriitorului Amos Oz. Așa am aflat despre Ordinul Linguriței, pe care ar trebui să-l primească oricine are o contribuție cât de mică la binele comun. El spune că, dacă fiecare om scoate apă cu o linguriță din ocean, la un moment dat se va observa scăderea nivelului apei. Asta m-a inspirat să acționez și să mă înscriu voluntară în campania de ecologizare a malului Someșului, în orașul nostru. Sunt sigură că este o opțiune pentru toată viața.

David: Eu am început un proces de transformare personală. Ne cunoaștem de mulți ani, așa că pot mărturisi fără rețineri că a început să mă deranjeze timiditatea mea și dificultatea de a comunica în societate. Pentru a le depăși, citesc o carte de specialitate și încerc să pun în practică sfaturile și exercițiile indicate.



Lucrează individual

1. Evantaiul pasiunilor

a. Scrie, în spațiul punctat, litera corespunzătoare scopului identificat în afirmațiile fiecărui elev.

Numele elevului	Scop de educație personală
Antonia ...	a. Creșterea competențelor sociale
Luca ...	b. Contribuția la comunitate și societate
Tudor ...	c. Dezvoltarea abilităților practice
Petra ...	d. Dezvoltarea cunoștințelor
David ...	e. Autocunoașterea

b. Bifează în tabel rubrica potrivită pentru termenul de îndeplinire a scopului pe care și l-a propus fiecare elev.

Numele elevului	Termen scurt	Termen mediu	Termen lung
Antonia			
Luca			
Tudor			
Petra			
David			



Retin

Scopul reprezintă un obiectiv sau un rezultat pe care o persoană dorește să îl atingă prin acțiunile și eforturile pe care le depune. Scopurile pot fi de natură personală, profesională sau socială și pot varia în funcție de domeniu și de prioritățile individuale.

Se poate vorbi despre scopuri pe termen scurt (finalizarea unei sarcini zilnice), scopuri pe termen mediu (reușita la un examen) și scopuri pe termen lung (construirea unei cariere).

Este important să stabilești scopuri bine definite, măsurabile, realiste și limitate în timp, pentru a vă asigura că acestea sunt realizabile și că vă pot ajuta să vă dirijați eforturile în mod eficient.



Comunic

Lucrați în cinci-șase grupe

2. Caleidoscopul Țelurilor

- Discutați despre posibilitatea ca, pornind de la scopurile afirmate de fiecare dintre cei cinci elevi, să le faceți o recomandare pentru o carieră viitoare.
- Scrieți, în rubrica adecvată, numele elevilor, în funcție de relevanța pe care scopul afirmat o are pentru o viitoare carieră.

Scop relevant	Scop puțin relevant	Scop irelevant

- Confrunțați tabelul și motivați de ce ați ales să plasați fiecare elev într-o anumită rubrică.
- Alegeți numele a doi elevi de la rubrica „Scop relevant” și, pe baza discuțiilor purtate în grupe, notați pe o fișă posibilele recomandări de carieră. Expuneți fișele într-un spațiu destinat acestei activități, pentru a fi consultate de colegi.

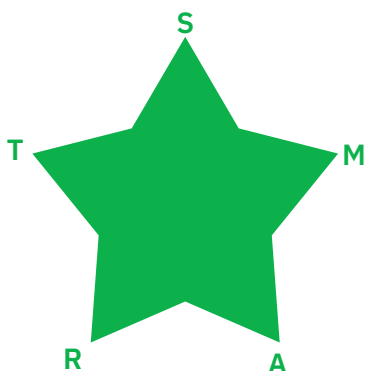


Reflectez

Lucrați în perechi

3. Stele în devenire

- Ați învățat, în Lecția 3 de la pagina 16, despre metoda SMART, acronim care se referă la elementele pe care trebuie să le conțină un obiectiv. Discutați despre obiectivele/scopurile voastre de viitor și supuneți-le analizei SMART.
- După modelul de mai jos, conclucrați pentru a crea fiecare propria stea SMART.



1. Specific – *Vreau să devin meteorolog.*
2. Măsurabil – *Rezultate bune la fizică, geografie și TIC.*
3. de Atins – *Voi opta pentru profilul Protecția Mediului.*
4. Relevant – *Schimbările climatice sunt o problemă globală.*
5. limitat în Timp – *Patru ani de liceu, apoi facultatea de profil.*



În familie

Întreabă-i pe părinții sau bunicii tăi dacă și când și-au formulat un scop pentru educație. Discutați despre ce ar schimba, dacă ar avea din nou vârsta ta.



Portofoliul meu

Alcătuiește, pe o coală A4, fișa ta SMART. O poți personaliza nu doar prin conținut, ci și prin formă, adăugând desene, culori, simboluri etc. relevante pentru scopul tău în educație.

25 Carieră și stil de viață. Drumul spre succes



Explorez

Anul trecut, la orele de Consiliere și dezvoltare personală, ai dobândit o serie de cunoștințe despre traseul educațional și despre managementul carierei. Ai aflat ce înseamnă filieră, profil și specializare/calificare, astfel încât să-ți poți stabili obiectivele din timp.



Lucrează individual

1. În dialog cu mine

Pentru alegerea carierei, poate fi de ajutor să-ți identifice interesele, abilitățile, valorile și preferințele. Completează în caiet răspunsuri la chestionarul de mai jos, care te poate ajuta în procesul de luare a deciziei.

1. Care sunt domeniile sau subiectele care te pasionează cel mai mult?
2. Ce activități sau hobbyuri îți aduc cea mai mare satisfacție?
3. Ce activități îndeplinești cel mai ușor?
4. Care sunt valorile cele mai importante pentru tine?
5. Preferi lucrul în echipă sau independent?
6. Ce tipuri de obiective dorești să atingi în carieră (poziție de conducere, dezvoltarea unei competențe specifice, câștigarea unui anumit salariu etc.)?
7. Ai prefera să lucrezi la birou, în aer liber sau într-un altfel de mediu?
8. Iei în considerare restricții geografice sau de mobilitate care îți pot influența alegerea carierei (urban/rural, România/străinătate)?



Rețin

Stilul de viață este modul în care o persoană trăiește și se comportă în viața de zi cu zi, incluzând obiceiurile, alegerile și activitățile care definesc modul său de a trăi. Stilul de viață poate influența starea de sănătate, bunăstarea și calitatea vieții unei persoane.

Câteva aspecte-cheie ale stilului de viață sunt: alimentația, exercițiul fizic, somnul, gestionarea stresului, activități recreative, bunăstare emoțională, protecția mediului înconjurător.



Comunic

Lucrați împreună

2. Detectorii de valori

- a. Identificați, notate pe orizontală în tabel, zece cuvinte care pot fi asociate ideii de succes în viață. Explicați dacă sunt relevante într-o discuție despre managementul carierei.

S	U	R	O	C	M	U	N	C	Ă	L	P	D
A	C	E	D	U	C	A	Ț	I	E	T	F	Y
X	F	O	R	M	A	R	E	C	B	H	N	O
R	E	P	E	X	P	E	R	I	E	N	Ț	Ă
C	F	J	L	Y	X	P	A	S	I	U	N	E
A	V	A	N	S	A	R	E	Q	T	S	H	V
R	U	S	C	H	I	M	B	A	R	E	P	K
P	J	H	D	R	M	O	P	Ț	I	U	N	E
M	P	R	O	G	R	E	S	N	P	E	S	G
F	H	S	A	T	I	S	F	A	C	Ț	I	E

- b. Discutați pe marginea afirmației de mai jos, încercând să aflați cât mai multe opțiuni de carieră ale colegilor de clasă. *Fiecare persoană are propriile aspirații și dorințe legate de carieră, iar carierele pot varia semnificativ, în funcție de domeniu, pregătire și interese individuale. Este important să vă gândiți la carieră ca la o călătorie pe termen lung, care presupune și un anumit stil de viață.*



Reflectez

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

3. Cheile succesului

- Pe baza opțiunilor de carieră formulate de colegi, discutați despre aspectele-cheie ale stilului de viață sănătos.
- Rezumați cele discutate pe câte o fișă și așezați-o pentru consultare în spațiul destinat acestei activități.
- Dialogați despre consecințele negative pe care le poate avea neglijarea practicării unui stil de viață sănătos în planificarea carierei.
- Priviți imaginile de mai jos și identificați aspectele-cheie ale stilului de viață la care se referă fiecare.



4. Pas cu pas



Completează fișa de autoevaluare, acordând puncte de la 1 (cel mai jos) la 5 (cel mai înalt) aspectelor legate de stilul tău de viață, apoi stabilește o măsură de îmbunătățire, acolo unde consideri că este cazul.

Aspect-cheie	Punctaj	Măsură de îmbunătățire
Alimentația		
Exercițiile fizice		
Somnul		
Gestionarea stresului		
Activități recreative		
Bunăstare emoțională		
Protecția mediului		



În familie

Discută cu membrii familiei tale despre importanța stilului de viață sănătos în exercitarea meseriei sau a profesiei fiecăruia. Completează fișa de autoevaluare cu eventuale măsuri de îmbunătățire care au reieșit din aceste discuții.



Portofoliul meu

Păstrează fișa de autoevaluare în portofoliul tău. Adaugă și cuvântul care denumește cariera pentru care optezi și un motto care sintetizează ceea ce ai de făcut. Poți prelua mottoul de mai jos, poți căuta altul sau poți compune tu unul.

Idealul este „voința de viitor”, siguranța că timpul merge înainte și că trebuie să lucrăm acum pentru a pregăti ceea ce va veni. (Mircea Florian, filosof român)

26 El, ea, noi. Dincolo de bariere



Explorez

Ghicitoare

Un tată și un fiu au un accident de mașină și amândoi sunt răniți. Cei doi sunt transportați la spitale separate. Când băiatul este preluat pentru a fi operat, chirurgul exclamă:

— Nu-l pot opera, pentru că el este fiul meu.

Cum este posibil?



Lucrați împreună

1. Detectivii

- Notează în caiet răspunsul la ghicitoare.
- Faceți schimb de caiete pentru a confrunța răspunsurile.
- Discutați, întreaga clasă, care au fost raționamentele care v-au condus la aflarea răspunsului.

Lucrează individual



2. Rezonanțe

Completează tabelul de mai jos, bifând caseta corespunzătoare întrebărilor.

- Cât de frecvent auzi afirmația (niciodată/rar/frecvent)?
- Ești în acord sau în dezacord cu afirmația?

Afirmația	Niciodată	Rar	Frecvent	Acord	Dezacord
Fetele sunt mai bune la materiile umaniste, iar băieții, la științe și la matematică.					
Băieții nu plâng niciodată.					
Femeile sunt prea sentimentale pentru a lua decizii raționale.					
Bărbații sunt cei care trebuie să câștige mai mult în familie.					
Bărbații trebuie să ocupe posturi de conducere.					
Femeile sunt mai bune la gătit decât bărbații.					
Treburile casnice le revin femeilor.					



Rețin

Stereotipul se referă la ce gândim și credem despre o persoană sau un grup, **prejudecata**, la sentimentele negative pe care le avem față de aceștia, iar **discriminarea**, la comportamentul diferențiat față de aceștia. Stereotipurile negative alimentează prejudecățile care, atunci când se transpun în fapte, devin discriminare. Aceasta, la rândul ei, poate consolida un stereotip negativ.

(preluare din ghidul *Egalitatea de gen*)



Comunic

Lucrează individual

Poveste modernă cu o prințesă și un balaur mâncător de kilometri

Povestea Adrianei O. începe acum 30 de ani, într-o localitate de munte, într-o familie numeroasă și cu multe lipsuri materiale, dar unită și fericită. Părinții s-au străduit mereu să le ofere celor patru fete tot ce era mai bun, dar posibilitățile lor erau foarte limitate: nu aveau o casă a lor, erau chiriași într-o singură cameră și venitul unic al tatălui (mama ei era casnică) ajungea uneori doar pentru pâine. Adriana a învățat bine, a intrat la Liceul Sanitar din orașul-reședință de județ, dar în clasa a X-a a fost nevoită să se transfere la un liceu dintr-o localitate mai apropiată de casă, fiindcă părinții nu le mai puteau plăti cazarea la internat ei și surorii mai mici. Visul Adrianei de a urma o facultate s-a spulberat repede și a rămas doar cu satisfacția participării



la olimpiada de matematică. În schimb, și-a luat viața în propriile mâini și, la 24 de ani, a devenit șofer de tir. Tatăl ei fusese mecanic auto, astfel că era familiarizată cu mașinile din copilărie. Sora ei mai mică i-a urmat exemplul și împreună au decis să împlinească un vis al părinților: să le cumpere o casă. Au reușit acest lucru, cu toate că tatăl lor, bolnav, nu a mai apucat să se bucure, din păcate, de casă. Măcinat de boală, s-a stins repede, dar mândru de fiicele lui și de realizările lor. Mama Adrianei s-a angajat la o fabrică pentru a se putea întreține.

Acum, Adriana este căsătorită, locuiește în Spania și străbate drumurile Europei la volanul unui tir de 40 de tone. Pare o prințesă minionă, care a supus balaurul mâncător de kilometri. Povestea ei a fost mediatizată și, cu siguranță, va inspira multe alte prințese în lupta lor cu balaurii.

3. În inima poveștii

- Ce factori au mobilizat-o pe Adriana să reușească în viață?
- Consideri că, în timp, s-a produs o vizibilă schimbare de rol al femeii în familia Adrianei?
- De ce crezi că a fost mediatizată povestea Adrianei?

Lucrați împreună

4. Ne jucăm și învățăm

- Fiecare elev primește un bilețel adeziv pe care este scris unul dintre următoarele domenii de activitate: *astrofizică, educație preșcolară, justiție, medicină, îngrijirea persoanelor cu dizabilități, jurnalism, administrație, creșterea copiilor, informatică, agricultură, filologie, asistență medicală, atletism, menaj, secretariat, construcții, grădinărit, politică, pictură, box de performanță, gătit, armată, florărie, cosmetică, matematică, modelling, machiaj, hairstyling, comunicare, management.*
- Se împarte tabla în două jumătăți, cu o linie verticală. Pe o coloană se scrie BĂRBAT, pe cealaltă, FEMEIE.
- Fiecare elev se va gândi foarte repede dacă domeniul de activitate de pe bilețelul pe care l-a primit îl duce cu gândul la o femeie sau la un bărbat și va lipi bilețelul pe coloana corespunzătoare.
- Citiți cuvintele de pe fiecare coloană.
- Discutați despre acordul/dezacordul pe care îl manifestați referitor la plasarea bilețelului într-o anumită coloană. Includeți în discuție aspecte care țin de putere financiară, timp liber, prestigiu social etc.
- Identificați, în distribuția bilețelului, anumite stereotipuri de gen.
- Dați exemple de femei și de bărbați care activează în domenii diferite normelor sociale standard. Documentați-vă, dacă este necesar.
- Discutați despre ce înseamnă o societate echitabilă pe piața muncii.



Reflecție

5. Cheile succesului

Știați că...

- Malala Yousafzai, o tânără pakistaneză de șaisprezece ani, a primit, în anul 2014, Premiul Nobel pentru Pace, în semn de recunoaștere a luptei ei pentru dreptul la educație al fetelor din Pakistan și, ulterior, al fetelor din țările în care există sărăcie și discriminare de gen?
- există o strategie a Uniunii Europene privind egalitatea de gen?
- în România, Legea nr. 202/2002 reglementează măsurile pentru promovarea egalității de șanse și de tratament între femei și bărbați?



În familie

Discută cu membrii familiei tale despre distribuția „rolurilor” în casă. Alcătuieste o fișă de monitorizare pe parcursul unei săptămâni, urmărind timpul pe care îl petrec părinții tăi cu activități casnice neremunerate.



Portofoliul meu

Documentează-te și alcătuieste o fișă de prezentare a două dintre personalitățile din lista alăturată, care s-au afirmat ca femei de știință.

Virginia Andreescu-Haret

Sofia Ionescu-Ogrezeanu

Silvia Creangă

Elisa Leonida Zamfirescu

Ștefania Mărăcineanu

Aurora Gruescu

Florica Bagdasar

Hermine Walch-Kaminski

27 Spre destinația visată



Explorez



Jean-François Champollion (1790-1832) a dovedit un talent excepțional pentru învățarea limbilor străine. La unsprezece ani, cunoștea deja câteva limbi orientale, iar la paisprezece ani, stăpâna perfect latina, greaca veche, araba, sanscrita și ebraica. În anul 1801, i-a făcut o vizită fizicianului Joseph Fourier, în a cărui locuință a văzut o colecție de obiecte egiptene, printre care și plăcuțe cu inscripții hieroglifice. Întrebând gazda ce scria pe ele, s-a izbit de răspunsul neașteptat că nimeni nu știa, fiindcă scrierea hieroglifică nu fusese descifrată. Enigma aceasta i-a determinat viitorul și s-a transformat în aspirația lui personală. Champollion și-a împlinit visul în 1828, când a descifrat scrierea hieroglifică și a redat-o întregii omeniri.



Iulia Hasdeu (1869-1888) este considerată copilul-minune al culturii române. Învăța limba franceză la doi ani, scria nuvele la cinci ani, compunea piese de teatru la unsprezece ani. A absolvit toate ciclurile de școlarizare cu anticipație, iar la șaisprezece ani a devenit prima româncă studentă a Universității Sorbona. În timpul pregătirii tezei de doctorat în filosofie, s-a îmbolnăvit grav, dar a ignorat semnele bolii, fiind preocupată de studiu și de pasiunile ei: muzica, pictura, poezia. S-a stins din viață cu puțin înaintea împlinirii vârstei de nouăsprezece ani.



Pablo Picasso (1881-1973) pare să se fi născut cu pensula în mână, pentru că a început să deseneze înainte de a vorbi, iar primele sale cuvinte se spune că le-a rostit pentru a cere un creion. La doar treisprezece ani, era admis ca student la o prestigioasă școală de arte. În tinerețe, a traversat o perioadă de sărăcie lucie (multe dintre picturile sale de atunci au devenit combustibil pentru sobă). Nu s-a descurajat, și-a urmat visul și a devenit unul dintre cei mai importanți pictori ai secolului XX.

Lucrați împreună

1. Galeria celebrităților

- a. Discutați despre ceea ce au în comun cele trei personalități prezentate. Selectați trei-patru trăsături din lista de mai jos și ordonați-le, după criteriul relevanței, din perspectiva voastră. Puteți propune și alte trăsături comune.

precocitate

talent

voință

ambiție

încredere

rezistență

intelență

încăpățănare

curiozitate

aspirații înalte

- b. Exprimați-vă opinia în legătură cu afirmația de mai jos, raportându-vă la cele trei biografii citite.

Munca e aspra condiție a evidențierii unui talent. (Gala Galaction)



Rețin

Aspirațiile personale sunt obiectivele, dorințele și ambițiile individuale ale unei persoane. Acestea reprezintă ceea ce o persoană dorește să realizeze sau să obțină în viață, atât pe plan personal, cât și profesional.

Aspirațiile personale pot varia semnificativ de la o persoană la alta sau pot fi diferite de la o etapă a vieții la alta. Ele pot varia în funcție de valorile, interesele și experiențele individuale ale unei persoane, servind drept ghid pentru luarea deciziilor și planificarea viitorului, ajutând o persoană să-și atingă scopurile și să-și trăiască viața în mod satisfăcător.



Comunic

Lucrează individual



2. Buchetul aspirațiilor

- a. Completează enunțul: *Aspirația mea este să ...*

- b. Citește lista de mai jos, care conține o serie de factori de care trebuie să ții cont în realizarea aspirației tale.

succes profesional

dezvoltare personală

creație artistică și cultură

învățare continuă

realizări financiare

echilibru între viața personală și cea profesională

contribuție socială

sănătate și bunăstare

familie și relații

călătorii și aventuri

Spre destinația visată

- c. Alcătuieste un organizator grafic în care să dispui, în opoziție, factorii pe care îi urmărești, respectiv factorii care ar putea fi afectați în realizarea aspirației tale în ceea ce privește cariera.

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

3. Din înțelepciunea lumii

- a. Fiecărui elev îi va reveni, prin tragere la sorți, una dintre afirmațiile de mai jos.

- *Cel mai bun mod de a prezice viitorul este să-l creezi.*
(Abraham Lincoln)
- *Visurile se pot îndeplini, dacă avem curajul să le urmăm.* (Walt Disney)
- *Nu contează cât de lent mergi, atâta timp cât nu te oprești.* (Confucius)
- *Nu există niciun secret în a-ți atinge obiectivele, decât să începi.* (Mark Twain)
- *Munca grea face totul mai ușor. Acesta este secretul meu. De aceea am câștigat.* (Nadia Comăneci)



- b. Pe rând, fiecare explică înțelesul pe care îl atribuie afirmației care i-a revenit.

- c. La final, grupa elaborează pe o fișă mesajul motivațional comun, în care să apară cuvintele: *vis, viitor, curaj*.

- d. Expuneți fișele tuturor grupelor și faceți turul galeriei.



Reflectez



4. Proiecte înțelepte

- a. Apelând la cunoștințele dobândite atât anul trecut, cât și pe parcursul acestui an școlar, completează fișa de mai jos.

Aspir să devin ...

Voi urma liceul ...

Filiera pentru care optez este:

- a. teoretică b. tehnologică c. vocațională

Profilul pentru care optez este:

- a. real b. uman c. tehnic/servicii/protecția mediului d. militar/teologic/sportiv/artistic/pedagogic



- b. Pentru ca aspirația ta să prindă contur, continuă fiecare rubrică a tabelului cu câte trei-patru măsuri pe care le vei lua cât de curând.

Așa DA!	Așa NU!
Voi învăța constant la fiecare disciplină.	Nu voi pierde timpul cu activități inutile.



În familie

Discută cu membrii familiei tale despre visurile pe care le aveau la vârsta ta. Află dacă și le-au împlinit sau nu. Întreabă-i ce i-a ajutat sau ce i-a împiedicat să-și realizeze aspirațiile. Învăță din experiența lor!



Portofoliul meu

Concepe un scurt discurs, în care să te imaginezi la vârsta de 30 de ani, când aspirația ta va fi împlinită. Pune accent pe felul cum te simți. Folosește timpul prezent al verbelor. Roagă un membru al familiei să te filmeze sau înregistrează-te, ca să poți reveni la acest discurs ori de câte ori vei avea nevoie de un impuls pentru a progresa.

**Explorez**

Când avea 10 ani, Natalia s-a mutat cu părinții ei la bunici, într-un sat din apropierea orașului în care se născuse. Atunci a descoperit fascinația pentru natură. Bunica i-a fost sursă de inspirație, învățând-o despre plante și animale, iar bunicul i-a povestit despre călătoriile din tinerețile sale. Așa a aflat fetița că în inima pădurii există un refugiu părăsit, unde odinioară se adăposteau pădurarii și drumeții prinși de vremea rea.

Într-o dimineață, alături de cățelul Pufișor, Natalia s-a încumetat la prima ei expediție mai serioasă. A găsit refugiul dărăpănat, dar și o surpriză: sub tablăa unei banchete de lemn, într-o pânză de in, se odihnea o carte veche, cu hărți decolorate și cu relații despre exploratori și aventurieri. A luat cartea și, ajunsă acasă, le-a spus celor din familie: „Vreau să devin explorator, așa cum erau eroii din această carte!”

Fetița s-a bucurat de susținere pentru a-și realiza visul. Părinții i-au cumpărat cărți despre natură, iar bunicul a învățat-o să se orienteze și să supraviețuiască în sălbăticie. Doar bunica părea mai reținută și aducea vorba despre dificultățile pe care avea să le întâmpine: pericole, distanță mare de casă, absența familiei și câte și mai câte...

Acum, Natalia este în clasa a VII-a. Vara trecută a mers în tabăra „Micii cercetași”. Se gândește să urmeze un liceu cu profil de protecția mediului și resurse naturale, iar apoi Facultatea de Biologie. Cu ochii minții, se vede deja călătorind în întreaga lume, studiind ecosisteme variate și lucrând pentru organizații responsabile de conservarea naturii. Nu exclude nici varianta de a deveni activistă de mediu și de a-i educa pe tineri în spirit ecologist.

**Lucrați împreună****1. În „inima” istorisirii**

- Ce eveniment din viața Nataliei a dus la descoperirea pasiunii pentru natură?
- Care moment a fost definitoriu pentru alegerea carierei?
- Este importantă susținerea familiei în îndeplinirea visului Nataliei? Dar opinia bunicii? De ce?
- Considerați că Natalia și-a planificat riguros cariera? Argumentați.
- Credeți că are abilitățile necesare pentru cariera aleasă? Exemplificați.

**Rețin**

Cerințele pentru ocupații se referă la criteriile, calificările și atributele pe care o persoană trebuie să le îndeplinească pentru a exercita o anumită profesie. Aceste cerințe pot varia în funcție de domeniul de activitate, nivelul de experiență și specificul locurilor de muncă.

**Comunic****Lucrați în grupe de patru-cinci elevi****2. Tabloul ocupațiilor**

- Studiați tabelul de mai jos, care conține seturi de cerințe pentru ocupații.

1. Educație și calificări	• diplome (de absolvire a învățământului obligatoriu, de bacalaureat, de licență etc.)
2. Abilități și competențe	<ul style="list-style-type: none"> • tehnice/de programare • de comunicare orală și scrisă <ul style="list-style-type: none"> • de lucru în echipă • de gândire analitică etc.
3. Calități personale	<ul style="list-style-type: none"> • responsabilitate și etică profesională • adaptabilitate și flexibilitate • empatie etc.

Urcușuri și viraje

4. Exigențe fizice sau de mediu	<ul style="list-style-type: none"> • sănătate, pregătire fizică, vedere bună • rezistență la temperaturi extreme • necesitatea de a călători sau de a lucra în schimburi etc.
5. Cunoștințe legale și reglementări	• cunoașterea legilor și a regulamentelor diverselor domenii (juridic, medical, financiar etc.)
6. Limbi străine	• capacitatea de a comunica în diverse limbi
7. Certificări și licențe	• obținerea unor certificate/licențe specifice

- b. Fiecare elev din grupă realizează fișa *Tabloul cerințelor pentru cariera mea*. Pentru aceasta:
- notează (ca titlu) denumirea ocupației la care aspiri;
 - alege, din fiecare set, cerințele specifice ocupației vizate de tine sau adaugă altele.
- c. Faceți schimb de fișe și discutați despre asemănări și deosebiri în cerințele pentru diverse ocupații.



Reflectez

3. Povești de viață

- a. Citește povestea celor doi colegi de școală.

Andrei și Ionuț au fost elevi în clasa a VII-a la aceeași școală, dar au avut abordări diferite în ceea ce privește alegerea carierei.



Andrei a fost întotdeauna pasionat de artă și design. De mic, a desenat, a confecționat obiecte handmade și a simțit că puterea de a crea este parte din ființa lui. Pe măsură ce a crescut, a dezvoltat un plan de carieră: a vorbit cu adulții din jur și a făcut un stagiu de practică într-un studio de design. A ales să urmeze cursurile de artă și design în liceu, iar apoi a mers la Facultatea de Arte Plastice. După absolvire, și-a deschis propriul studio de design grafic pentru clienți din țară, dar și din străinătate, având o carieră strălucită în domeniu.

Ionuț era pasionat de tehnică. Din copilărie, l-a interesat mereu ce se află în interiorul fiecărui aparat și cum funcționează acesta, uimindu-i pe toți cu priceperea lui. Însă părinții lui erau medici și doreau ca fiul lor să urmeze aceeași cale. Ionuț a decis să-și asculte părinții. Din studenție, a început să se simtă nefericit și dezorientat. A încercat să se reorienteze către domenii care l-ar fi putut interesa mai mult, dar a fost dificil să se reprofileze după ce a investit timp și efort în medicină.

Andrei a reușit să facă ceea ce i-a plăcut și a avut o carieră de succes, în timp ce Ionuț a ales o carieră care nu i se potrivea și a trăit cu regretul de a nu-și fi urmat propriile pasiuni.

- b. Folosind informațiile din text, dar și cunoștințele dobândite despre cerințele unor ocupații, completează tabelul de mai jos.

Cerințe ale ocupației lui Andrei	Cerințe ale ocupației lui Ionuț

- c. Răspunde la următoarele întrebări:
- Ce abilități și competențe are Ionuț?
 - Dacă Ionuț ar fi colegul tău de clasă, ce sfaturi i-ai da în alegerea carierei?



În familie

Inițiază un dialog cu membrii familiei tale, pe tema *Ce vreau eu? Ce vor părinții mei?*

Sfaturi utile: alege un moment potrivit pentru discuție, prezintă-le scopul, argumentează și dă exemple, ascultă dorințele lor, armonizează punctele de vedere.



Portofoliul meu

Alcătuiește o fișă în care să consemnezi ideile principale din discuția cu părinții tăi. Păstrează-o în portofoliu și revino asupra ei înainte de a relua dialogul pe tema *Ce vreau eu? Ce vor părinții mei?*





Explorez



Toate poveștile încep cu „a fost odată ca niciodată...”. La fel și povestea Elenei, începută într-un sat de la mare a cărei culoare se regăsește în culoarea ochilor ei și care a inspirat-o să caute să depășească linia orizontului. De mică, a știut că destinul ei este călătoria.

În prima zi de școală, cu ghiozdanul în spate, a pășit cu emoție în sala de clasă, gata să înceapă această nouă călătorie. Aici, a învățat regulile de bază de citire, scriere și matematică. Învățătoarea ei, doamna Maria, a făcut tot posibilul să-i încurajeze dorința de cunoaștere. Gimnaziul l-a urmat la școala din sat, unde a cunoscut colegi noi, a găsit profesori interesați de progresul elevilor și a profitat de oportunitățile pe care i le ofereau diversele asociații din zonă. I s-a oferit posibilitatea să meargă într-o tabără de șah și matematică, pe care nu a ratat-o. Tot în tabără a învățat să cânte la chitară și să danseze. Aici a întâlnit oameni cu pasiuni asemănătoare și a dezvoltat abilități sociale și artistice.

În timpul liber, după școală și după terminarea lecțiilor sau în vacanțe, își ajuta bunicii la un proiect ambițios: construirea unei case tradiționale, pe care doreau să o integreze în circuitul turistic. În timp ce bunicul se ocupa de tâmplărie, bunica pregătea decorațiunile specifice. Așa a învățat Elena multe meșteșuguri. Acum este elevă la un liceu cu profil real, unde i s-au deschis orizonturi noi și se pregătește pentru examenul de bacalaureat, dar și pentru admiterea la Facultatea de Arhitectură. Căsuța tradițională de lemn din satul natal, pe care bunicii ei au ridicat-o din temelie, a născut în mintea Elenei dorința de a ridica și alte case minunate, pe care este sigură că le va proiecta cândva.

Lucrează individual

1. Destin de călător

- a. Alege sensul potrivit pentru cuvântul „călătorie” din enunțul: *De mică, a știut că destinul ei este călătoria.*
 - drumeție, excursie
 - deplasare dintr-un loc în altul
 - evoluție, cunoaștere
- b. Crezi că Elena va reuși să ajungă arhitect? Justifică-ți răspunsul, pe baza informațiilor din text.



Rețin

Nivelul de educație se referă la treapta de instruire sau învățare pe care o persoană a atins-o într-o anumită perioadă de timp. Acesta poate varia de la niveluri de bază, până la niveluri avansate.

Educația în școală este structurată în cicluri de școlarizare, pe baza unor programe de studiu bine definite și se desfășoară în instituții specializate (școli, licee, colegii, universități etc.).

Educația în afara sistemului școlar poate cuprinde cursuri de pregătire, seminarii, ateliere de lucru etc.

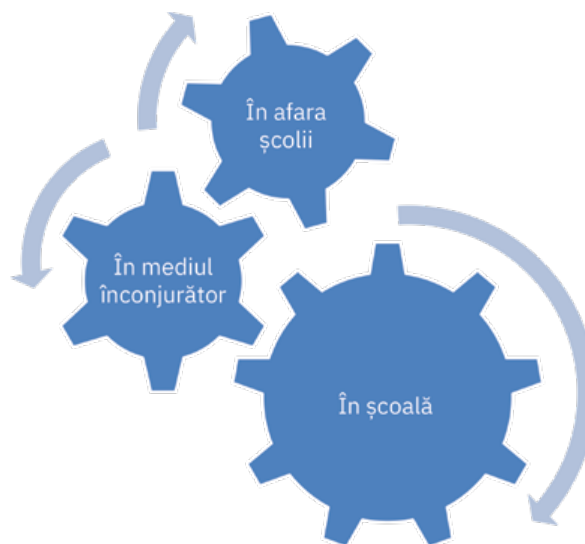
Educația în „școala vieții” se produce prin interacțiunea cu semenii și cu mediul înconjurător.

 **Comunic**


Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

2. Educația în culori

- a. Discutați, pe baza diagramei alăturată, activitățile specifice fiecărui tip de educație din formarea Elenei.
- b. Realizați un poster al grupei, cu diversele modalități de educație ale fiecărui membru al echipei.



 **Reflectez**

 Martin Luther King Jr. (1929-1968) a fost unul dintre cei mai cunoscuți luptători pentru drepturile omului și împotriva discriminării rasiale. A fost laureat al Premiului Nobel pentru Pace, în 1964. Lupta lui s-a soldat cu importante schimbări legislative, care au marcat un progres real al libertății și egalității în drepturi.

Citește un fragment din discursul „Scopul educației”, pe care Martin Luther King Jr. l-a rostit în anul 1948, în fața elevilor Colegiului Morehouse din Atlanta, Georgia.

Educația nu este doar un mijloc de a dobândi cunoștințe; este o cale spre înțelegere și eliberare. Ea ar trebui nu doar să ne învețe să ne câștigăm pâinea, ci și să înțelegem mai profund semnificația vieții. Scopul educației este să creeze minți critice, cetățeni responsabili și lideri empatici.

Fiecare dintre voi are o responsabilitate față de societate și față de voi înșivă. Educația vă oferă instrumentele necesare pentru a vă descoperi adevărata voastră identitate și a vă îndeplini potențialul. Ea deschide uși, atât în mintea voastră, cât și în lumea din jur.

- Notează cinci cuvinte-cheie din fragmentul citit.
- Selectează afirmația care a avut cel mai mare impact asupra ta.

 **În familie**

Informează-te, împreună cu membrii familiei tale, despre o personalitate marcantă a culturii române. Discutați despre nivelul său de educație și despre relația dintre educația dobândită și faima sa mondială.

 **Portofoliul meu**

Desenează pe o fișă, inspirându-te din imaginea de mai jos. Integrează aspecte ale educației formale, dar și aspecte ale educației nonformale și informale. Revino la fișă, în viitor, pentru a verifica stadiul „construcției” castelului tău sau pentru a adăuga piese noi.



30 Navigator cu GPS



Explorez



Priviți imaginea. În ordinea numărului de la catalog, fiecare elev numește o ocupație. „Șotronul” continuă, până la finalul catalogului.

Atenție!

O ocupație nu poate fi numită de mai multe ori. Delegați un coleg/o colegă care să noteze pe tablă ocupațiile numite.

Lucrați împreună

1. Caruselul ocupațiilor

- Propuneți, din lista ocupațiilor notate pe tablă, două-trei care vi se par cele mai interesante. Supuneți propunerile la vot, pentru a o alege pe cea câștigătoare.
- Discutați despre traseul educațional care trebuie urmat pentru a ajunge la practicarea ocupației respective.
- Numiți ocupații care se înscriu în același domeniu sau care presupun abilități asemănătoare.

2. Sub pecetea legii

Citiți informația din casetă, selectată din Legea Învățământului Preuniversitar, și discutați termenii subliniați. Cereți ajutorul profesorului pentru lămurirea informațiilor neclare.

Misiunea învățământului preuniversitar este aceea de asigurare a condițiilor și a cadrului necesar pentru atingeră potențialului de dezvoltare al fiecărui beneficiar primar al educației, atât din punct de vedere **cognitiv**, **socioemoțional**, **profesional**, **civic**, cât și în **domeniul antreprenoriatului**, astfel încât acesta să participe activ și creativ la dezvoltarea societății, având sentimentul apartenenței naționale și europene.



3. Varietate și ordine

„Extrageți”, pe rând, câte un cartonaș cu ocupații. Apreciați nivelul de educație necesar pentru fiecare dintre acestea.



4. Biblioteca vie

- Discutați și alcătuiți o listă de trei-patru persoane din anturajul vostru sau din localitatea voastră, care practică unele dintre ocupațiile la care v-ați referit și care sunt recunoscute în comunitate pentru contribuția lor la bunul mers al comunității.
- Decideți modalități de a intra în legătură cu persoanele respective pentru a organiza o întâlnire. Împreună cu profesorul, stabiliți o strategie de organizare a întâlnirii.
- Țineți cont că fiecare persoană este o **carte** a ocupației sale și vă poate dezvălui o mulțime de informații despre profesia sa. Elaborați un ghid de întrebări pentru oamenii-carte care vă vor vizita. Veți avea astfel posibilitatea să pătrundeți în **biblioteca vie** și „să răsfoiți” domeniul, categoriile și ocupații pentru a vă orienta în carieră.
- Redactați textul invitației, oferind date posibile ale desfășurării evenimentului.



Rețin

Opțiunile de carieră sunt diferite direcții sau domenii în care o persoană poate alege să își desfășoare activitatea profesională. Acestea variază în funcție de interesele, aptitudinile, educația și experiența fiecărui individ.

Comunic

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

5. În arhivă

a. În arhiva instituției responsabile cu domeniile și categoriile ocupaționale s-a reamenajat spațiul. La mutarea dosarelor, din greșeală, s-au împrăștiat și s-au amestecat unele fișe. Ajuțați arhivarul să repună în ordine fișele cu categoriile de ocupații corespunzătoare celor opt domenii ocupaționale.



Tehnologie	Sănătate și medicină	Afaceri și finanțe	Educație	Arte și design	Știință și cercetare	Servicii sociale	Mediu și sustenabilitate

- securitate cibernetică • învățământ preșcolar, primar sau secundar • terapie fizică și ocupațională • marketing
 - servicii pentru copii și familii • instruire și dezvoltare personală • energie regenerabilă • management și leadership
 - cercetare farmaceutică • sculptură • dezvoltare de software și programare • antreprenoriat • managementul resurselor umane • planificare urbană și dezvoltare durabilă • biologie, chimie, fizică • modă
- b. Creați fișe pentru următoarele „dosare”, numind cel puțin două ocupații specifice fiecărui domeniu, apoi afișați-le într-un spațiu destinat acestei activități, pentru a fi consultate de colegi.
- agricultură și alimentație • sport • transport • turism

Reflectez

Lucrează individual

6. Harta gândurilor

Pornind de la modelul de mai jos, alcătuieste, pe o coală A4, harta mentală a opțiunii tale de carieră. În acest scop, urmărește chestionarul orientativ, căruia îi poți adăuga și alte aspecte. Poți reprezenta harta ta mentală cu oricâte ramificații consideri că sunt necesare. Folosește creioane colorate, desene, decupaje etc., pentru a o personaliza și a o face atractivă vizual.

1. Aspiratii personale

- identifică pasiunile și interesele tale;
- notează o valoare și o abilitate pe care le ai;
- reflectează asupra unei experiențe care ți-a adus satisfacție.

2. Dimensiunea de gen

- cercetează dacă există stereotipuri de gen în ceea ce privește cariera aleasă de tine;
- identifică modele de succes care au depășit stereotipurile de gen.

3. Opțiunea de carieră

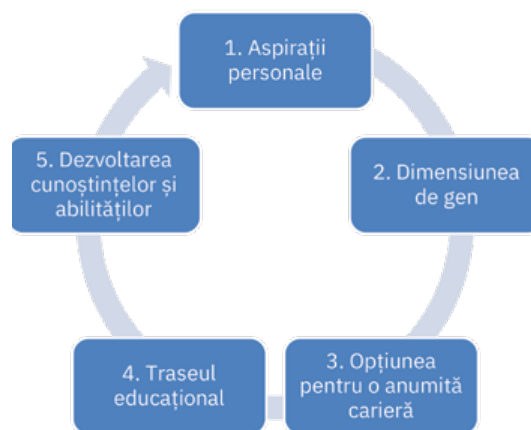
- verifică dacă alegerea carierei este în concordanță cu aspirațiile și valorile tale;
- cercetează tendințele în domeniul ales;
- ia în calcul echilibrul dintre viața profesională și cea personală, în domeniul ales.

4. Traseul educațional

- identifică cerințele educaționale pentru a ajunge în domeniul ales;
- alege instituția de învățământ potrivită opțiunii tale;
- planifică pașii intermediari;
- proiectează posibilități de formare continuă și de specializare în domeniul pentru care optezi.

5. Dezvoltarea cunoștințelor și abilităților

- identifică abilitățile și cunoștințele necesare reușitei;
- stabilește modalități de a le dezvolta/dobândi, inclusiv prin educație nonformală și informală.



În familie

Discută cu membrii familiei tale harta mentală pe care ai realizat-o. Completează-o, dacă sugestiile primite sunt relevante pentru opțiunea ta de carieră.

Portofoliul meu

Păstrează harta mentală în portofoliu. Reevaluează-ți periodic obiectivele și progresul, în funcție de schimbările de interese, de noile abilități și oportunități.

Investigație

Succesul... la microscop

Modelele joacă un rol esențial în viața adolescenților, având o influență puternică asupra dezvoltării lor fizice, emoționale și sociale. Acestea pot proveni din diferite domenii ale vieții: familie, știință, educație, sport, cultură, mass-media etc.

De-a lungul anilor, fiecare generație a avut „idoli” cu care și-a dorit să se asemene, iar lumea sportului a oferit cu siguranță multe astfel de modele. Și chiar dacă nu au ajuns la performanța modelului lor, mulți adolescenți au evoluat prin practicarea sportului sau, pur și simplu, prin imboldul de a performa în domeniul ales.

Investigați împreună

1. Asociază fiecare imagine cu numele unei vedete din sportul românesc, cunoscută în lumea întreagă.



2. Recent, o nouă stea a sportului românesc trezește admirația tuturor, tineri și vârstnici deopotrivă:

- s-a născut la 15 septembrie 2004, în București;
- practică înotul de la vârsta de patru ani;
- a devenit campion mondial și european în 2022, la proba de 100 de metri și la cea de 200 de metri în stil liber;
- este cel mai tânăr campion mondial la proba de 200 de metri liber masculin și unul dintre cei mai tineri campioni mondiali masculini din istoria înotului;
- deține recordul mondial la juniori și la seniori la proba de 100 de metri liber, precum și recordul mondial la juniori, la 200 de metri liber;
- în prezent, urmează cursurile Facultății de Psihologie și Științele Educației din cadrul Universității din București.

Despre cine este vorba?



Lucrați în cinci grupe

Într-un interviu amplu (https://www.hotnews.ro/stiri-romaine_medlife-25632212-interviu-david-popovici-lectiile-care-putem-invata-campion-european-speranta-este-convingerea-poti-orice-iti-propui-viata.htm), sportivul vorbește despre parcursul care l-a dus pe cea mai înaltă treaptă a podiumului mondial. Descoperă cele cinci lecții de viață ale drumului către performanță, pe care David Popovici le „predă” oricărui tânăr și care pot fi o sursă de inspirație pentru oricine dorește să-și afle și să-și depășească limitele.

1. Fiecărei grupe îi revine una dintre casetele de interviu. Citiți textul și rezolvați cerințele.

- Selectați cuvintele-cheie din fragmentul de interviu.
- Stabiliți tema fragmentului.
- Dați un titlu adecvat „lecției” predate de sportiv.
- Discutați despre calitățile pe care le are persoana care își construiește viața conform modelului prezentat.

2. Afișați, în spațiul destinat acestei activități, titlul „lecției” și numiți un membru al grupei care să prezinte în fața clasei rezultatul investigației.

Sincer, nu mă gândesc la o provocare pe care să o fi depășit până acum cu dificultate. Am pornit pe drumul performanței de ceva timp și m-am obișnuit cu, să zicem, lucruri pe care alții poate nu le-ar face: trezitul foarte devreme, antrenamente zilnice intense sau un program riguros de la care nu te abați. Nu am renunțat la nimic și reușesc să le îmbin: mă întâlnesc cu prietenii, am timp să ascult muzică sau să văd un film, persoanele de lângă mine îmi cunosc orarul și știu că nu fac compromisuri de la el, așa că se mulează ei după mine. Până acum nu a fost nevoie să depășesc, în sensul de greu, vreo provocare.

Din fericire, dintotdeauna am mâncat fără mofturi, mama zice ca aș mânca și pietre la grătar, deci nici aici nu a fost nevoie să fac schimbări radicale. Pe măsură ce am crescut, am înțeles ce înseamnă să mănânci sănătos și nu doar să faci sport, una fără alta nu funcționează și evit, de exemplu, zahărul – e nociv oricărui organism (nu doar sportivilor).

Așa cum cred eu, întâi trebuie să stabilești un obiectiv, să muncești pentru a-l atinge, dar să fii deschis să înveți și de la cei din jur. Să nu crezi că știi toate răspunsurile, să apelezi la cei care se pricep mai bine decât tine când ai nevoie de ajutor și să înveți permanent din toate experiențele, să vrei să evoluezi toată viața.

Viața socială nu suferă, mă întâlnesc cu prietenii duminica, dar nu prea merg la petreceri, pentru că ele încep când adorm eu. Nu am făcut eforturi, pur și simplu am ales acest mod de viață și mă descurc cu toate. Am mai puțin timp pentru toate, însă am prieteni, am mers în tabere, ascult muzică, văd filme, mă plimb cu bicicleta prin oraș, am descoperit câteva locuri unde mănânc ceea ce îmi place... totul e normal, ca pentru oricare alt adolescent.

Îmi place să înot și asta vreau să fac și în viitor, acum e ca o meserie. Ziua mea are ore de muncă așa cum au adulții și, fiindcă îmi place ceea ce fac, am rezultatele pe care mi le doresc. Cel mai bun sfat este cel al antrenorului meu: „Orice meserie ți-ai alege trebuie să vrei să fii cel mai bun.”. Iar eu asta intenționez.

Autoinvestigație. Lucrez cu mine

1. Sfatul antrenorului lui David Popovici depășește granițele domeniului în care excelează elevul său: „Orice meserie ți-ai alege trebuie să vrei să fii cel mai bun.”
Scrie în jurnalul „Pe treptele vieții mele” un scurt text despre cum înțelegi să te raportezi la acest sfat.
2. Interviuul lui David Popovici se încheie cu afirmația: „Iar eu asta intenționez.”.
Stabilește trei măsuri pe care ar fi util să le iei ca urmare a lecțiilor „predate” de sportivul român.

31 Călător de cursă lungă



Explorez



Aurora Gruescu (1914-2005) a fost prima femeie inginer silvicultor din lume și prima româncă intrată în Guinness Book. După terminarea liceului, în anul 1933, a dat examen de admitere la Facultatea de Medicină (așa cum o îndemneau părinții ei), dar și la Facultatea de Silvicultură (așa cum își dorea ea). A fost admisă la ambele facultăți; la prima a renunțat după o lună, urmându-și pasiunea pentru silvicultură, facultate în care era singura studentă de sex feminin. Pe durata studiilor, a cules atât admirație, cât și dezaprobare din partea celor care considerau profesia de inginer silvic tipic masculină. A învins toate obstacolele, a reușit la examenul de specializare (unde au fost 129 de candidați pe 13 locuri), iar mai târziu în cariera sa a elaborat primul plan de împădurire națională din România.



Audrey Hepburn (1929-1993) a fost o celebră actriță de film, de origine anglo-olandeză. Încă din copilărie, dovedește talent deosebit ca balerină și își proiectează o carieră în acest domeniu. Al Doilea Război Mondial lasă o grea amprentă asupra sănătății ei: suferă de malnutriție, dezvoltă o anemie severă și probleme respiratorii. Toate acestea o obligă să renunțe la balet și să înceapă o carieră ca actriță. A primit Premiul Oscar pentru cea mai bună actriță (1953). Spre sfârșitul vieții, între 1989-1993, a fost ambasador UNICEF și a ajutat copiii care sufereau de malnutriție. A rămas cunoscută una dintre afirmațiile ei: *Pe măsură ce înaintezi în vârstă, descoperi că ai două mâini: una pentru a te sluji pe tine, alta pentru a-i ajuta pe ceilalți.*



Steve Jobs (1955-2011) este considerat una dintre cele mai influente personalități din domeniul industriei calculatoarelor. Numele lui este legat de fondarea celebrei firme Apple Inc. A crescut într-o familie de adopție. A urmat cursurile liceale într-un orașel din California și, după programul de școală, a frecventat prelegeri ținute de cunoscuta firmă de tehnologie Hewlett-Packard. În timpul liceului, pe durata unei vacanțe de vară, a lucrat la această companie. A abandonat facultatea după numai un semestru, dar a continuat să frecventeze unele cursuri, printre care cel de caligrafie. Legat de acest aspect, Steve Jobs mărturisea: *Dacă aș fi renunțat la acel curs în facultate, Mac n-ar fi avut niciodată fonturi multiple sau proporțional distanțate.*

Lucrează individual

1. Sens giratoriu

- a. Completează tabelul cu informațiile din prezentarea celor trei personalități.



Personalitatea	Domeniul în care a excelat	Pasiunea care a impulsionat-o	Difficultatea pe care a depășit-o
Aurora Gruescu			
Audrey Hepburn			
Steve Jobs			

- b. Alege răspunsul pe care îl consideri adevărat pentru întrebarea de mai jos. Motivează alegerea făcută.
Cât de importantă este cunoașterea de sine în alegerea carierei?

foarte importantă	importantă	puțin importantă	deloc importantă



Rețin

Cunoașterea de sine și alegerea carierei sunt strâns legate, mai ales în cazul elevilor, deoarece decizia privind cariera poate fi influențată în mod semnificativ de înțelegerea propriei persoane și a intereselor, aptitudinilor și valorilor personale.



Comunic

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

2. Antrenament pentru carieră

Fiecare membru al echipei are posibilitatea să aleagă un „antrenor” pentru cariera la care visează. Poate fi contemporan sau poate fi cineva care a trăit în altă epocă. De asemenea, poți alege dintre cele trei personalități prezentate anterior.

- Numește personalitatea care ai dori să te „antreneze”.
- Numește trei calități ale personalității respective.
- Argumentează de ce ar fi un „antrenor” potrivit pentru tine.



Reflectez

3. Drum spre lumină

Francie Nolan este personajul principal din romanul cu influențe autobiografice *În Brooklyn crește un copac* de Betty Smith, în care sunt povestite experiențele unei fetițe de la începutul secolului al XX-lea, care trebuie să-și pună în valoare întreaga tărie de caracter pentru a supraviețui într-un cartier foarte sărac și într-o familie cu numeroase probleme. Sensibilitatea ei, precum și înclinațiile artistice o fac mai receptivă și mai afectată de dramele pe care le trăiește (foamea, discriminarea, nedreptatea, pierderea unuia dintre părinți), dar o și învață să prețuiască orice mică bucurie și să o trăiască la intensitate maximă.

Fragmentul de mai jos surprinde bucuria fetiței din momentul descoperirii cititului.

Ah, clipă fermecată în care un copil își dă seama pentru prima oară că poate citi cuvinte scrise! [...] Voia să strige în gura mare. Știa să citească!

Începând cu acea clipă, lumea se întindea în fața ei, gata de a fi citită. Nu mai avea să fie singură niciodată, nu mai avea să tânjească după prieteni apropiați. Cărțile deveneau prietenii ei și găsea mereu una care să se potrivească. Poezie pentru o tovarășie liniștită. Aventură atunci când se sătura de ceasurile liniștite. Povești de dragoste când deveni adolescentă și biografii pentru clipele când dorea să se simtă aproape de cineva. În acea primă zi când știa că putea să citească, jură că va citi o carte în fiecare zi, pentru tot restul vieții.

Titlul romanului este inspirat de o imagine care a impresionat-o pe Francie: printr-o fisură din asfalt, un copăcel firav și-a făcut loc spre lumină, ignorând mediul neprielnic.

- Știind că romanul este autobiografic și că Francie este ipostaza autoarei, crezi că fragmentul ar putea surprinde un moment decisiv pentru evoluția ulterioară a fetei? Argumentează.
- Ținând cont de faptul că cititul nu se referă doar la literatură, explică afirmația: *lumea se întindea în fața ei, gata de a fi citită.*
- De ce crezi că a impresionat-o pe Francie imaginea copăcelului care a străpuns asfaltul? Consideri că se poate stabili o legătură între copac și Francie?
- Numește o calitate a lui Francie care, după părerea ta, i-a asigurat succesul în viață.



În familie

Roagă-i pe membrii familiei tale să-ți povestească despre o situație dificilă cu care s-au confruntat ca elevi și despre felul în care au depășit-o.



Portofoliul meu

Desenează un copac. Pe trunchi, scrie prenumele tău. În coroană, scrie trei-patru calități care te definesc. Păstrează fișa în portofoliu, pentru a adăuga în coroană alte calități, pe măsură ce le descoperi.

32 Călătorii interioare



Explorez

Pregătind un proiect pentru ora de latină, m-am informat despre filosoful, politicianul și oratorul roman Marcus Tullius Cicero (106 î.H-43 î.H.), care a lăsat o moștenire uriașă omenirii, prin opera sa vastă. Astfel, am aflat că unul dintre îndemnulile sale, care a traversat milenii până la noi, este „Nosce te ipsum!” („Cunoaște-te pe tine însuși!”). Sfatul m-a pus pe gânduri: cum, adică, să mă cunosc? există posibilitatea să nu mă cunosc? dacă eu nu mă cunosc, atunci cine mă cunoaște? pot face ceva ca să mă cunosc? De atunci, mă tot gândesc și caut răspunsuri...

(fragment din jurnalul lui Radu, elev în clasa a VII-a)



Lucrează individual

1. Intrarea în labirintul interior

Ți-ai pus vreodată aceleași întrebări? Consideri că sunt justificate? Notează în caiet un răspuns pentru Radu.



Rețin



Cunoașterea de sine este procesul de înțelegere și conștientizare a propriei persoane, care poate implica diverse aspecte, cum ar fi: **observarea** propriilor reacții și comportamente, **autoreflexia**, **autoevaluarea**, **explorarea** valorilor și a credințelor, **acceptarea de sine**, **dezvoltarea personală**.



Comunic

Lucreți împreună

2. În labirintul întrebărilor

- Discutați afirmațiile de mai jos, pentru a-l ajuta pe Radu să găsească răspunsuri.
 - Știi ce și cât poți, numai dacă încerci.
 - Cunoscându-ți potențialul, îți fixezi un scop realizabil.
 - Tentația de a arunca vina asupra altcuiva este, de cele mai multe ori, dăunătoare.
 - Autoaprecierea obiectivă este esențială.
- Consideri că este util să le soliciți celor apropiați (familie, prieteni) părerea despre tine? Te poate ajuta în procesul de autocunoaștere?



Lucreți în perechi

- Gândiți-vă la câte o persoană pe care o admirați pentru reușita în carieră. Pe rând, precizați ocupația persoanei respective și referiți-vă la nivelul ei de educație. Formulați motivele pentru care o admirați.
- Exprimați-vă opinia, pe rând, despre rolul educației formale în carieră. Procedați la fel în ceea ce privește educația nonformală.
- Discutați dacă există o corelație între nivelul de educație al unei persoane și reușita sa în carieră.



Reflectez

Lucrează individual

3. Ieșirea din labirint

Una dintre cele mai bune metode de a ajunge la cunoaștere este să (ne) punem întrebări. Psihologii ne ajută cu diverse teste prin care putem afla mai multe informații despre noi și despre ceilalți.

Rezolvă **Testul de carieră pentru adolescenți** (adaptat după **Testul Holland**), pentru a afla mai multe despre tine și despre cariera care ți se potrivește. Este important să știi că testul nu oferă adevăruri absolute, ci îți deschide posibilități de autocunoaștere mai detaliată, precum și instrumente pentru planificarea viitorului tău.

Pentru a afla profilul și sugestiile pentru carieră, consultă pagina 94 din Anexă.



Călătorii interioare

1. Cum te simți când rezolvi probleme practice sau tehnice?

Exemplu: Dacă un prieten are o problemă tehnică la calculator, cum te simți când îl ajuți să o rezolve?

- a. Nu îmi place deloc. (1)
- b. Nu îmi prea place. (2)
- c. Este în regulă. (3)
- d. Îmi place destul de mult. (4)
- e. Îmi place foarte mult. (5)

2. Îți planifici cum îți petreci timpul liber?

Exemplu: Știi, cu cel puțin o zi înainte, dacă în ziua următoare vei avea o anumită activitate (jocuri video, citit cărți, sport etc.)?

- a. Rar sau niciodată. (1)
- b. Ocazional. (2)
- c. Des. (3)
- d. Foarte des. (4)
- e. În fiecare zi. (5)

3. Cum te simți când ți se solicită creativitate sau să te exprimi artistic?

Exemplu: Dacă ți se cere să desenezi ceva original/să compui o piesă muzicală/să scrii o compunere imaginativă, cum te simți în legătură cu asta?

- a. Nu mă simt confortabil deloc. (1)
- b. Nu mă prea simt confortabil. (2)
- c. Este în regulă. (3)
- d. Mă simt destul de confortabil. (4)
- e. Mă simt foarte confortabil. (5)

4. Ce părere ai despre a organiza și planifica evenimente sau activități?

Exemplu: Dacă ar trebui să organizezi o mică petrecere pentru prieteni, cum ai aborda această sarcină?

- a. Nu sunt bun/ă deloc la asta. (1)
- b. Nu sunt prea bun/ă. (2)
- c. Sunt în regulă. (3)
- d. Mă descurc destul de bine. (4)
- e. Sunt foarte bun/ă. (5)

5. Cum te simți într-un grup social nou?

Exemplu: Cum te comporti atunci când participi la o activitate unde nu cunoști majoritatea persoanelor?

- a. Sunt rezervat/ă și îmi place să stau în spate. (1)
- b. Sunt puțin rezervat/ă, dar particip. (2)
- c. Mă descurc bine în grupuri. (3)
- d. Îmi place să fiu activ/ă și implicat/ă. (4)
- e. Îmi place să preiau inițiativa. (5)

6. Cum reacționezi în fața unei sarcini dificile la școală sau într-un proiect personal?

Exemplu: Cum te simți când profesorul anunță un proiect mai dificil la școală?

- a. Caut ajutor sau încerc să evit. (1)
- b. Mă simt copleșit/ă la început, dar încerc să fac față. (2)
- c. Îmi place să abordez provocările și să le rezolv. (3)
- d. Îmi place să depășesc provocările și să învăț din ele. (4)
- e. Îmi place să preiau inițiativa și să rezolv problemele. (5)

7. Cum procedezi când trebuie să iei o decizie importantă?

Exemplu: Cum alegi unul din două cursuri opționale care ți se oferă, în situația în care ambele ți se par interesante?

- a. Îmi ascult inima și intuiția. (1)
- b. Folosesc raționamentul logic și analizez detaliile. (2)
- c. Încerc să găsesc un echilibru între sentimente și gândire logică. (3)
- d. Mă bazez în principal pe analiza detaliată a opțiunilor. (4)
- e. Mă ghidez după valorile mele. (5)

Calculează rezultatele! Adună punctele pentru fiecare întrebare și identifică profilul corespunzător.

Realist: total puncte 7-15
Investigator: total puncte 16-22
Artistic: total puncte 23-29

Social: total puncte 30-36
Antreprenor: total puncte 37-43
Convențional: total puncte 44-50

Citește descrierea profilului și sugestiile de carieră în Anexă (pagina 94).



În familie

Discută cu familia ta despre rezultatele pe care le-ai obținut la **Testul de carieră pentru adolescenți**. Cere sprijin pentru clarificarea unor aspecte asupra cărora ai nelămuriri.



Portofoliul meu

Scrie o notă de jurnal referitoare la îmbogățirea cunoștințelor tale despre tine și despre opțiunile de carieră, în urma aplicării și interpretării testului.

Evaluare

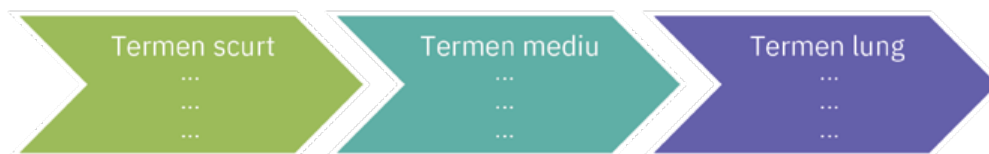
Punctaj

1. 15 puncte
2. 15 puncte
3. 15 puncte
4. 30 de puncte
5. 15 puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte

1. Completează casetele cu câte un obiectiv pentru cariera ta viitoare, corespunzător termenelor indicate.



2. Colegul tău/colega ta de bancă a luat hotărârea de a participa la olimpiada de istorie, deoarece, într-un viitor mai îndepărtat, vrea să devină arheolog. Sugerează-i un traseu de carieră, indicând:
 - a. filiera liceului;
 - b. două beneficii ale carierei alese.

3. Asociază fiecare concept din coloana din stânga cu definiția corespunzătoare din coloana din dreapta.

Stereotip	Sentiment negativ față de o persoană sau față de un grup
Prejudecată	Comportament diferențiat față de anumite persoane sau grupuri
Discriminare	Șablon aplicat în ceea ce gândim și credem despre o persoană sau un grup de persoane

4. Notează, în caiet, **A** în fața propoziției pe care o consideri adevărată și **F** înaintea celei pe care o consideri falsă. Fă schimb cu colega/colegul de bancă, pentru interevaluare.
 - a. Stilul de viață influențează performanța la învățătură.
 - b. Nu există legătură între nivelul de educație și carieră.
 - c. Educația nonformală pune accent pe dezvoltarea practică și vocațională.
 - d. Educația informală constă în experiențe trăite în familie și în comunitate.
 - e. În alegerea unei cariere nu este necesară cunoașterea condițiilor de lucru.
 - f. Egalitatea de gen și egalitatea de șanse sunt reglementate prin lege, atât în Uniunea Europeană, cât și în România.
5. Studiul acestei unități ți-a oferit posibilitatea de a afla despre mai multe personalități care au avut cariere strălucite. Numește personalitatea care te-a impresionat, domeniul în care a activat și motivul pentru care o admiri. Te poți inspira și din imaginile de mai jos.



Anexe



Anexă

Anexă

Anexă

Anexă

Anexă

- | | |
|----|--|
| 92 | Fișa de observare a activității și a comportamentului |
| 93 | Fișa de feedback din partea părinților privind tehnicile de învățare pe care le aplici |
| 94 | Test de carieră pentru adolescenți – interpretare |
| 95 | Fișa de evaluare finală a portofoliului |
| 96 | Indice |

Fișa de observare a activității și a comportamentului

* Anexă la lecția 7

Numele și prenumele: _____

Clasa: _____

Cadrul didactic observator: _____

Aspecte observate	Foarte puțin	Puțin	Parțial	Mult	Foarte mult
Respectă regulamentul de organizare și de funcționare a unității de învățământ și regulile clasei.					
Se comportă cu respect față de colegi.					
Se comportă cu respect față de profesori.					
Manifestă punctualitate la ore și încadrare în termenele stabilite pentru diferite activități.					
Își efectuează temele și sarcinile de lucru cu responsabilitate.					
Valorifică punctele sale forte în activitățile școlare și extrașcolare.					
Participă activ, manifestă atenție și autonomie în activități individuale.					
Participă la activități de grup, se integrează cu ușurință, contribuie cu idei și propuneri.					
Își exprimă opiniile cu claritate, argumentat și cu respect față de opiniile altor colegi.					
Se adaptează la schimbări și situații neprevăzute, abordează provocările cu încredere în sine, creativitate și găsește soluții.					
Manifestă preocupare pentru progresul personal.					
Total					

Semnătura cadrului didactic observator: _____

Semnătura elevului: _____

Semnătura părintelui: _____

Fișa de feedback din partea părinților privind tehnicile de învățare pe care le aplici

*Se folosește pentru lecția 21.

Numele și prenumele: _____

Data completării: _____

Aspecte vizate	Deloc	Uneori	Întotdeauna
Notițele lui/ei sunt foarte îngrijite.			
Comunică dificultățile întâmpinate în procesul de învățare, la școală sau acasă.			
Inițiază discuții cu membrii familiei pe teme de interes personal/specifice vârstei/de cultură generală.			
Folosește dicționarul pentru a afla sensul cuvintelor necunoscute.			
Citește lecția din manual și notează ideile importante.			
Utilizează și varianta digitală a manualului.			
Marchează informațiile importante cu diferite culori.			
Apelează la tehnici de memorare, în cazul unui volum mai mare de informații.			
Se documentează suplimentar.			
Își organizează spațiul de lucru.			
Respectă programul de studiu.			
Total			

Concluzii/Recomandări:

Semnătura elevului: _____

Semnătura părintelui: _____

Test de carieră pentru adolescenți – interpretare

*Se folosește pentru lecția 32.

Profiluri și sugestii de carieră

<p>1. Realist (7-15 puncte)</p> <p>Descriere: Persoanele realiste apreciază activitățile practice și sunt orientate spre rezolvarea de probleme concrete. Ele se simt în largul lor în medii practice și pot fi bune în activități tehnice.</p> <p>Sugestii de carieră: Electrician Mecanic auto Inginer constructor</p>	<p>2. Investigator (16-22 de puncte)</p> <p>Descriere: Persoanele cu profil de investigator apreciază explorarea ideilor și abordează problemele cu gândire analitică. Sunt creative și se simt confortabil în mediile intelectuale.</p> <p>Sugestii de carieră: Cercetător științific Artist Scriitor</p>	<p>3. Artistic (23-29 de puncte)</p> <p>Descriere: Persoanele artistice sunt creative și exprimă ideile în mod liber, prin artă sau alte mijloace. Ele se simt în largul lor în medii care permit libertatea creativă.</p> <p>Sugestii de carieră: Artist vizual Muzician Designer grafic</p>
<p>4. Social (30-36 de puncte)</p> <p>Descriere: Persoanele cu profil social se bucură de interacțiunea cu ceilalți și sunt orientate către ajutorarea celor din jur. Ele se simt confortabil în medii sociale și în echipă.</p> <p>Sugestii de carieră: Asistent social Profesor Consilier școlar</p>	<p>5. Antreprenor (37-43 de puncte)</p> <p>Descriere: Persoanele cu profil de antreprenor se simt atrase de poziția de lider și sunt orientate către rezultate. Sunt adesea inovatoare și își asumă riscuri.</p> <p>Sugestii de carieră: Antreprenor Manager de proiect Agent imobiliar</p>	<p>6. Convențional (44-50 de puncte)</p> <p>Descriere: Persoanele cu profil convențional apreciază organizarea și respectarea regulilor. Ele se simt confortabil în medii structurate și pot fi excelente în gestionarea detaliilor.</p> <p>Sugestii de carieră: Contabil Secretar Tehnician IT</p>

Fișa de evaluare finală a portofoliului

Aproape de finalul clasei a VII-a, este firesc să privești în urmă, la drumul pe care l-ai parcurs, pentru a păși cu încredere pe drumul care te așteaptă anul viitor. Portofoliul tău este martorul unei călătorii fascinante, care ți-a dat prilejul să te cunoști mai bine și să dobândești competențe utile în procesul devenirii tale.

Pasul 1

Verifică portofoliul!

- Ordonează materialele, grupează-le tematic, etichetează-le.
- Procedează similar cu materialele în format electronic.
- Selectează „piesele de rezistență”, adică materialele pe care le consideri cele mai reușite și pe care dorești în mod special să le prezinți colegilor tăi și profesorului.

Pasul 2

Autoevaluarea

Copiază tabelul de mai jos și acordă-ți punctaj (10 puncte = minim; 25 = maxim) pentru fiecare componentă evaluată.

Componenta evaluată	10	15	20	25	Total
Existența tuturor materialelor indicate la rubrica <i>Portofoliul meu</i> , din manual					
Diversitatea materialelor					
Bogăția de conținut a materialelor					
Aspectul estetic al portofoliului					
Total general					

Observație. Dacă ai obținut un punctaj care nu te satisface, ai timp să intervii cu ajustări, completări, modificări.

Evaluarea părinților

Invită membrii familiei „să-ți viziteze” portofoliul (în varianta fizică și/sau electronică) și să-l evalueze, acordând punctaj conform tabelului de mai sus. Compară punctajul obținut la autoevaluare cu cel primit de la membrii familiei. Intervino acolo unde consideri că este necesar, în urma sugestiilor oferite de ei.

Evaluarea colegială

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

Evaluarea profesorului

Prezintă-i profesorului câteva materiale pe care le-ai selectat din portofoliu.

Este indicat să alegi: a. materiale pe care le consideri foarte reușite; b. materiale pentru care ai nevoie de sfaturi spre a le îmbunătăți.

Pasul 3

Arhipelagul portofoliilor

Iată câteva sugestii de organizare:

- Grupați câte trei-patru bănci, alcătuind câteva „insule” în sala de clasă.
- Formați grupe de patru-cinci elevi. Fiecare grupă reprezintă locuitorii insulei respective.
- Expuneți portofoliile membrilor grupei pe insula voastră.
- Invitați fiecare membru al grupei să vă exploreze portofoliile și discutați pe marginea materialelor.
- Porniți, pe rând, în călătorie pe celelalte insule pentru a vizita portofoliile colegilor.
- Oferiți feedback de fiecare dată, după regulile cunoscute.
- Fiți generoși în aprecieri.

Indice

abilități	p. 16	oportunitate	p. 22
agresivitate	p. 48	opțiuni de carieră	p. 82
asertivitate	p. 48, p. 50	pasivitate	p. 48
aspirații personale	p. 74	performanță	p. 20
autism	p. 42	planificare	p. 57
autoeficacitate	p. 10	poluare	p. 32
bullying	p. 30	poreclă	p. 14
calorie	p. 28	preadolescență	p. 24
colaborare	p. 40	prejudecăți	p. 14, p. 74
cooperare	p. 40	provocare	p. 22
cunoaștere de sine	p. 88	puncte slabe	p. 10
educație formală/ nonformală/informală	p. 80	puncte tari/forte	p. 10
empatie	p. 38	reciclare	p. 32
eșec în învățare	p. 58	reușită în învățare	p. 58
etichetare socială	p. 14	sărăcie	p. 44
etichete alimentare	p. 28	schimbări emoționale	p. 24
feedback	p. 14	schimbări fizice	p. 24
gândire creativă	p. 18	setări de confidențialitate	p. 34
gândire critică	p. 18	simpatie	p. 38
gestionare eficientă a timpului	p. 16	stereotipuri	p. 14, p. 74
încălzire globală	p. 32	stil de viață	p. 72
managementul timpului	p. 54	succes	p. 20
mentalitate	p. 20		
mentalitate de creștere	p. 62		
mentalitate fixă	p. 62		
nutrienți	p. 28		

