

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



Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VIII-a



Acest manual este proprietatea Ministerului Educației și Cercetării.

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 VIII-a



Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației și Cercetării prin ordinul de ministru nr. 4500/10.07.2025.

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 2025 – 2026.

Inspectoratul Școlar

Școala/ Colegiul/ Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

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

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

• Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.

• Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Anca Dobrea, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca

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

Coordonator redacție: Cătălin Georgescu

Redactare: Izabella Tilea

Corectură: Elena Chiruță

Copertă, coordonare tehnică și prepress: Florin Paraschiv

Tehnoredactare: Mariana Chivu

Layout: Faber Studio

Activități digitale interactive și platformă e-learning: Editsoft & Services. Website: <https://editsoft.ro>

Înregistrări și procesare sunet: ML Sistems Consulting

Voce: Camelia Pintilie

Credite video: Dreamstime

Animații: SC Film Experience SRL

Ilustrații și fotografii: Dreamstime

ISBN 978-630-358-007-4

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, fotocopiere, înregistrare sau altfel), fără acordul prealabil scris al editurii.

© Editura Art Klett, 2025

Cuvânt-înainte



Dragă elevă din clasa a VIII-a,
Drag elev din clasa a VIII-a,

Știm că trăiești o perioadă din viața ta plină de schimbări, de provocări și de oportunități. Consideră acest manual un prieten care te ascultă și te încurajează, te învață cum să-ți identifice problemele, să găsești soluții potrivite pentru tine și să iei decizii înțelepte.

Te însoțim pe drumul autocunoașterii și al găsirii unui stil de viață sănătos și echilibrat, prin valorificarea resurselor care să te ducă spre împlinirea aspirațiilor personale și de carieră. Te încurajăm să previi comportamentele de risc pentru sănătate. Te ghidăm cum să ai relații armonioase cu ceilalți. Îți prezentăm modalități de a învăța eficient și de alege un traseu educațional potrivit pentru tine.

Îți oferim activități de învățare captivante pe care să le parcurgi singur sau împreună cu alți colegi de clasă, dar și cu membri din familia ta. Îți sugerăm chiar și cum să îți completezi portofoliul personal, la care te vei putea întoarce ca la un punct de sprijin, în acest an, dar și în anii care vor urma.

Autorii



Prezentarea manualului

Manualul cuprinde:

varianta tipărită

+

varianta digitală, similară cu cea tipărită, care cuprinde, în plus, 81 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 VIII-a (aprobată prin O.M. nr. 3393/28.02.2017). Parcursul de învățare oferit în manual este structurat în lecții în care competențele generale și specifice sunt integrate cu activitățile de învățare și conținuturile din programă. Cele 32 de lecții sunt distribuite în **patru unități tematiche**.

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

U1

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

U3

Managementul învățării

Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

Dezvoltare socio-emoțională

U2

Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

U4

Managementul carierei

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

Fiecare unitate se deschide cu o imagine, un motto și o listă a lecțiilor. Mesajul metaforizat din 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.

Cele **patru unități** cuprind lecții numerotate ascendent și în simbioză tematică. Se asigură astfel un traseu de învățare coerent, care ne dorim să provoace curiozitatea și interesul

Structura unității de învățare:

Arhitectura unei decizii

Explorez

1. Prezentare imaginii de la începutul lecției. Imaginile vă ajută să înțelegeți de ce este important să luați decizii corecte în viața voastră.

2. Citirea și înțelegerea textului din imagine.

3. Discuția în grupuri mici asupra conținutului imaginii.

4. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

5. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

6. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

7. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

8. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

9. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

10. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

Lecție de predare-învățare

Arhitectura unei decizii

Comunică

1. Prezentare imaginii de la începutul lecției. Imaginile vă ajută să înțelegeți de ce este important să luați decizii corecte în viața voastră.

2. Citirea și înțelegerea textului din imagine.

3. Discuția în grupuri mici asupra conținutului imaginii.

4. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

5. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

6. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

7. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

8. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

9. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

10. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

Proiect

Proiect

O excursie de învățare

1. Prezentare imaginii de la începutul proiectului. Imaginile vă ajută să înțelegeți de ce este important să luați decizii corecte în viața voastră.

2. Citirea și înțelegerea textului din imagine.

3. Discuția în grupuri mici asupra conținutului imaginii.

4. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

5. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

6. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

7. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

8. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

9. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

10. Realizarea unui diagramă de flux care să prezinte procesul de luare a unei decizii.

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 VIII-a.



Comunică

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

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. Activitățile propuse în lecții vizează lucrul individual, în perechi și în grup, pentru a se asigura 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*, *investigația și autoevaluarea*, iar anexele cuprind fișe de lucru, chestionare, formulare.

Manualul este structurat în 4 unități de învățare:

U1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Unitate 1	32
Unitate 2	33
Unitate 3	34
Unitate 4	35
Unitate 5	36
Unitate 6	37
Unitate 7	38
Unitate 8	39
Unitate 9	40
Unitate 10	41
Unitate 11	42
Unitate 12	43
Unitate 13	44
Unitate 14	45
Unitate 15	46
Unitate 16	47
Unitate 17	48
Unitate 18	49
Unitate 19	50
Unitate 20	51
Unitate 21	52
Unitate 22	53
Unitate 23	54
Unitate 24	55
Unitate 25	56
Unitate 26	57
Unitate 27	58
Unitate 28	59
Unitate 29	60
Unitate 30	61
Unitate 31	62
Unitate 32	63
Unitate 33	64
Unitate 34	65
Unitate 35	66
Unitate 36	67
Unitate 37	68
Unitate 38	69
Unitate 39	70
Unitate 40	71
Unitate 41	72
Unitate 42	73
Unitate 43	74
Unitate 44	75
Unitate 45	76
Unitate 46	77
Unitate 47	78
Unitate 48	79
Unitate 49	80
Unitate 50	81
Unitate 51	82
Unitate 52	83
Unitate 53	84
Unitate 54	85
Unitate 55	86
Unitate 56	87
Unitate 57	88
Unitate 58	89
Unitate 59	90
Unitate 60	91
Unitate 61	92
Unitate 62	93
Unitate 63	94
Unitate 64	95
Unitate 65	96
Unitate 66	97
Unitate 67	98
Unitate 68	99
Unitate 69	100
Unitate 70	101
Unitate 71	102
Unitate 72	103
Unitate 73	104
Unitate 74	105
Unitate 75	106
Unitate 76	107
Unitate 77	108
Unitate 78	109
Unitate 79	110
Unitate 80	111
Unitate 81	112
Unitate 82	113
Unitate 83	114
Unitate 84	115
Unitate 85	116
Unitate 86	117
Unitate 87	118
Unitate 88	119
Unitate 89	120
Unitate 90	121
Unitate 91	122
Unitate 92	123
Unitate 93	124
Unitate 94	125
Unitate 95	126
Unitate 96	127
Unitate 97	128
Unitate 98	129
Unitate 99	130
Unitate 100	131

U2

Dezvoltare socio-emoțională

Unitate 1	32
Unitate 2	33
Unitate 3	34
Unitate 4	35
Unitate 5	36
Unitate 6	37
Unitate 7	38
Unitate 8	39
Unitate 9	40
Unitate 10	41
Unitate 11	42
Unitate 12	43
Unitate 13	44
Unitate 14	45
Unitate 15	46
Unitate 16	47
Unitate 17	48
Unitate 18	49
Unitate 19	50
Unitate 20	51
Unitate 21	52
Unitate 22	53
Unitate 23	54
Unitate 24	55
Unitate 25	56
Unitate 26	57
Unitate 27	58
Unitate 28	59
Unitate 29	60
Unitate 30	61
Unitate 31	62
Unitate 32	63
Unitate 33	64
Unitate 34	65
Unitate 35	66
Unitate 36	67
Unitate 37	68
Unitate 38	69
Unitate 39	70
Unitate 40	71
Unitate 41	72
Unitate 42	73
Unitate 43	74
Unitate 44	75
Unitate 45	76
Unitate 46	77
Unitate 47	78
Unitate 48	79
Unitate 49	80
Unitate 50	81
Unitate 51	82
Unitate 52	83
Unitate 53	84
Unitate 54	85
Unitate 55	86
Unitate 56	87
Unitate 57	88
Unitate 58	89
Unitate 59	90
Unitate 60	91
Unitate 61	92
Unitate 62	93
Unitate 63	94
Unitate 64	95
Unitate 65	96
Unitate 66	97
Unitate 67	98
Unitate 68	99
Unitate 69	100
Unitate 70	101
Unitate 71	102
Unitate 72	103
Unitate 73	104
Unitate 74	105
Unitate 75	106
Unitate 76	107
Unitate 77	108
Unitate 78	109
Unitate 79	110
Unitate 80	111
Unitate 81	112
Unitate 82	113
Unitate 83	114
Unitate 84	115
Unitate 85	116
Unitate 86	117
Unitate 87	118
Unitate 88	119
Unitate 89	120
Unitate 90	121
Unitate 91	122
Unitate 92	123
Unitate 93	124
Unitate 94	125
Unitate 95	126
Unitate 96	127
Unitate 97	128
Unitate 98	129
Unitate 99	130
Unitate 100	131

U3

Managementul învățării

Unitate 1	32
Unitate 2	33
Unitate 3	34
Unitate 4	35
Unitate 5	36
Unitate 6	37
Unitate 7	38
Unitate 8	39
Unitate 9	40
Unitate 10	41
Unitate 11	42
Unitate 12	43
Unitate 13	44
Unitate 14	45
Unitate 15	46
Unitate 16	47
Unitate 17	48
Unitate 18	49
Unitate 19	50
Unitate 20	51
Unitate 21	52
Unitate 22	53
Unitate 23	54
Unitate 24	55
Unitate 25	56
Unitate 26	57
Unitate 27	58
Unitate 28	59
Unitate 29	60
Unitate 30	61
Unitate 31	62
Unitate 32	63
Unitate 33	64
Unitate 34	65
Unitate 35	66
Unitate 36	67
Unitate 37	68
Unitate 38	69
Unitate 39	70
Unitate 40	71
Unitate 41	72
Unitate 42	73
Unitate 43	74
Unitate 44	75
Unitate 45	76
Unitate 46	77
Unitate 47	78
Unitate 48	79
Unitate 49	80
Unitate 50	81
Unitate 51	82
Unitate 52	83
Unitate 53	84
Unitate 54	85
Unitate 55	86
Unitate 56	87
Unitate 57	88
Unitate 58	89
Unitate 59	90
Unitate 60	91
Unitate 61	92
Unitate 62	93
Unitate 63	94
Unitate 64	95
Unitate 65	96
Unitate 66	97
Unitate 67	98
Unitate 68	99
Unitate 69	100
Unitate 70	101
Unitate 71	102
Unitate 72	103
Unitate 73	104
Unitate 74	105
Unitate 75	106
Unitate 76	107
Unitate 77	108
Unitate 78	109
Unitate 79	110
Unitate 80	111
Unitate 81	112
Unitate 82	113
Unitate 83	114
Unitate 84	115
Unitate 85	116
Unitate 86	117
Unitate 87	118
Unitate 88	119
Unitate 89	120
Unitate 90	121
Unitate 91	122
Unitate 92	123
Unitate 93	124
Unitate 94	125
Unitate 95	126
Unitate 96	127
Unitate 97	128
Unitate 98	129
Unitate 99	130
Unitate 100	131

U4

Managementul carierei

Unitate 1	32
Unitate 2	33
Unitate 3	34
Unitate 4	35
Unitate 5	36
Unitate 6	37
Unitate 7	38
Unitate 8	39
Unitate 9	40
Unitate 10	41
Unitate 11	42
Unitate 12	43
Unitate 13	44
Unitate 14	45
Unitate 15	46
Unitate 16	47
Unitate 17	48
Unitate 18	49
Unitate 19	50
Unitate 20	51
Unitate 21	52
Unitate 22	53
Unitate 23	54
Unitate 24	55
Unitate 25	56
Unitate 26	57
Unitate 27	58
Unitate 28	59
Unitate 29	60
Unitate 30	61
Unitate 31	62
Unitate 32	63
Unitate 33	64
Unitate 34	65
Unitate 35	66
Unitate 36	67
Unitate 37	68
Unitate 38	69
Unitate 39	70
Unitate 40	71
Unitate 41	72
Unitate 42	73
Unitate 43	74
Unitate 44	75
Unitate 45	76
Unitate 46	77
Unitate 47	78
Unitate 48	79
Unitate 49	80
Unitate 50	81
Unitate 51	82
Unitate 52	83
Unitate 53	84
Unitate 54	85
Unitate 55	86
Unitate 56	87
Unitate 57	88
Unitate 58	89
Unitate 59	90
Unitate 60	91
Unitate 61	92
Unitate 62	93
Unitate 63	94
Unitate 64	95
Unitate 65	96
Unitate 66	97
Unitate 67	98
Unitate 68	99
Unitate 69	100
Unitate 70	101
Unitate 71	102
Unitate 72	103
Unitate 73	104
Unitate 74	105
Unitate 75	106
Unitate 76	107
Unitate 77	108
Unitate 78	109
Unitate 79	110
Unitate 80	111
Unitate 81	112
Unitate 82	113
Unitate 83	114
Unitate 84	115
Unitate 85	116
Unitate 86	117
Unitate 87	118
Unitate 88	119
Unitate 89	120
Unitate 90	121
Unitate 91	122
Unitate 92	123
Unitate 93	124
Unitate 94	125
Unitate 95	126
Unitate 96	127
Unitate 97	128
Unitate 98	129
Unitate 99	130
Unitate 100	131

- Alte butoane folosite în varianta digitală:
- « te duce la prima pagină a manualului;
 - < te duce la pagina imediat anterioară;
 - > te duce la pagina următoare;
 - » te duce la ultima pagină a manualului;
 - afixează cuprinsul manualului și îți permite accesarea oricărei lecții printr-un salt direct;
 - micșorează pagina;
 - mărește pagina, pentru o mai bună observare a imaginilor/textului;
 - îți oferă mai multe informații despre varianta digitală a manualului.
 - afixează întregul conținut al meniului de navigare (butonul este afișat doar în cazul telefoanelor inteligente)

Atelier Investigație Evaluare Anexe

Atelier

Autograf pe tabloul vieții

Unitate 1	32
Unitate 2	33
Unitate 3	34
Unitate 4	35
Unitate 5	36
Unitate 6	37
Unitate 7	38
Unitate 8	39
Unitate 9	40
Unitate 10	41
Unitate 11	42
Unitate 12	43
Unitate 13	44
Unitate 14	45
Unitate 15	46
Unitate 16	47
Unitate 17	48
Unitate 18	49
Unitate 19	50
Unitate 20	51
Unitate 21	52
Unitate 22	53
Unitate 23	54
Unitate 24	55
Unitate 25	56
Unitate 26	57
Unitate 27	58
Unitate 28	59
Unitate 29	60
Unitate 30	61
Unitate 31	62
Unitate 32	63
Unitate 33	64
Unitate 34	65
Unitate 35	66
Unitate 36	67
Unitate 37	68
Unitate 38	69
Unitate 39	70
Unitate 40	71
Unitate 41	72
Unitate 42	73
Unitate 43	74
Unitate 44	75
Unitate 45	76
Unitate 46	77
Unitate 47	78
Unitate 48	79
Unitate 49	80
Unitate 50	81
Unitate 51	82
Unitate 52	83
Unitate 53	84
Unitate 54	85
Unitate 55	86
Unitate 56	87
Unitate 57	88
Unitate 58	89
Unitate 59	90
Unitate 60	91
Unitate 61	92
Unitate 62	93
Unitate 63	94
Unitate 64	95
Unitate 65	96
Unitate 66	97
Unitate 67	98
Unitate 68	99
Unitate 69	100
Unitate 70	101
Unitate 71	102
Unitate 72	103
Unitate 73	104
Unitate 74	105
Unitate 75	106
Unitate 76	107
Unitate 77	108
Unitate 78	109
Unitate 79	110
Unitate 80	111
Unitate 81	112
Unitate 82	113
Unitate 83	114
Unitate 84	115
Unitate 85	116
Unitate 86	117
Unitate 87	118
Unitate 88	119
Unitate 89	120
Unitate 90	121
Unitate 91	122
Unitate 92	123
Unitate 93	124
Unitate 94	125
Unitate 95	126
Unitate 96	127
Unitate 97	128
Unitate 98	129
Unitate 99	130
Unitate 100	131

Investigație

Curajul de a asculta

Unitate 1	32
Unitate 2	33
Unitate 3	34
Unitate 4	35
Unitate 5	36
Unitate 6	37
Unitate 7	38
Unitate 8	39
Unitate 9	40
Unitate 10	41
Unitate 11	42
Unitate 12	43
Unitate 13	44
Unitate 14	45
Unitate 15	46
Unitate 16	47
Unitate 17	48
Unitate 18	49
Unitate 19	50
Unitate 20	51
Unitate 21	52
Unitate 22	53
Unitate 23	54
Unitate 24	55
Unitate 25	56
Unitate 26	57
Unitate 27	58
Unitate 28	59
Unitate 29	60
Unitate 30	61

Cuprins

	Nr. pag.	Lecții
UNITATEA 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	8	Evaluare inițială
	10	L1: Pe drumul meu
	12	L2: Atelier – Autograf pe tabloul vieții
	14	L3: În culisele gândirii
	16	L4: Labirintul alegerilor
	18	L5: Arhitectura unei decizii
	20	L6: La răscruce de drumuri
	22	L7: Farul alegerilor sănătoase
	24	L8: În dansul vieții
	26	L9: Proiect – Învăț de la toate
	28	L10: Atenție la detalii!
	30	L11: Detectivii riscurilor
	32	L12: Mesaje clare
	34	Evaluare
UNITATEA 2 Dezvoltare socio-emoțională	36	L13: Stop! Gândește! Acționează!
	38	L14: Curajul de a asculta
	40	L15: Observ. Ascult. Comunic.
	42	L16: Proiect – O excursie de neuitat
	44	Evaluare
UNITATEA 3 Managementul învățării	46	L17: Rătăcit în labirintul cunoașterii
	48	L18: Orientare în labirintul cunoașterii
	50	L19: În căutarea firului Ariadnei
	52	L20: Luminițe în labirintul cunoașterii
	54	L21: Ghidaj în labirintul cunoașterii
	56	L22: Proiecții și viziuni
	58	L23: Proiect – Gala portofoliilor de învățare
	60	Evaluare
UNITATEA 4 Managementul carierii	62	L24: Occeanul întors
	64	L25: Rute de călătorie
	66	L26: Probă cu obstacole
	68	L27: Pașaport pentru viitor
	70	L28: Dileme de călător
	72	L29: Decizii de călătorie
	74	L30: Proiect de itinerar
	76	L31: Itinerar stabilit
	78	L32: Proiect – Drumurile noastre
	80	Evaluare
	82	Recapitulare finală
	84	Autoevaluare finală
ANEXE	86	Extemporal cu viziune
	87	Chestionar. Autoevaluarea capacității de a lua decizii
	88	Fișă. Analiza SWOT a stilului personal de a lua decizii
	89	Fișă. Curajul de a lua decizii
	90	Fișa de observare a activității și a comportamentului
	91	Chestionar de autoevaluare a gestionării conflictelor
	92	Chestionar de autoevaluare a implicării elevului în cadrul proiectului
	93	Un formular de fișă de opțiuni
	94	Interpretarea rezultatelor
	95	Chestionar pentru orientare educațională
	96	Exemplu de realizare a matricei decizionale

Competențe specifice vizate	Conținuturi din programă	Competențe generale și specifice asociate
1.1.; 1.2.; 2.1.; 2.2.; 3.2.	• Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune • Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență • Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate	1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră 1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză
1.2.; 2.1.; 2.2.; 3.2.	• Modalități simple de autocontrol și autoreglare • Conflictelor: caracteristici, surse, modalități de prevenire. Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare	2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare 2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare 2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare
1.1.; 1.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1.	• Surse de informare pentru activitatea școlară • Rolul informației și criterii de analiză a informațiilor • Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța • Învățare formală, nonformală, informală	3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare 3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate 3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale
1.1.; 3.2.; 4.1.; 4.2.	• Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări • Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare • Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context • Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole	4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații 4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră

Evaluare inițială

Punctaj

I.

1. 10 x 4 p. = 40 de puncte

2. 10 x 5 p. = 50 de puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte

I. În caruselul dezvoltării personale

1. Scrie pe caietul tău, în prima coloană, litera corespunzătoare afirmației care definește concepte studiate în clasa a VII-a, din coloana a doua.

I	II
Autoeficiență ...	A. Caracteristici personale care susțin reușita unei persoane într-un anumit domeniu sau context.
Bullying ...	B. Colectarea și prelucrarea deșeurilor.
Managementul timpului ...	C. O situație favorabilă care oferă condiții și resurse adecvate pentru a face ceva benefic și util.
Mentalitate de creștere ...	D. Încrederea în abilitățile proprii de a realiza sarcini și de a atinge obiective.
Reciclare ...	E. Forma de comportament agresiv în care cineva hărțuiește, persecută sau intimidează în mod intenționat și repetat o altă persoană.
Aspirații personale ...	F. Procesul prin care un grup de persoane lucrează împreună pentru a atinge un obiectiv comun.
Colaborare ...	G. Capacitatea de a înțelege emoțiile altei persoane.
Puncte tari ...	H. Capacitate de organizare și de planificare a activităților.
Oportunitate ...	I. Conștientizarea abilităților ce pot fi îmbunătățite, acceptarea provocărilor, învățarea din propriile greșeli, aprecierea efortului depus, nu numai a rezultatului obținut.
Empatie ...	J. Obiectivele și dorințele unei persoane, pe plan personal și profesional.

2. Copiază în caiet tabelul de mai jos. Bifează cifra care consideri că reprezintă nivelul de realizare a comportamentelor personale exprimate prin cele 10 afirmații.

Afirmația	1 p. (Deloc)	2 p. (Foarte puțin)	3 p. (Puțin)	4 p. (Mult)	5 p. (Foarte mult)
1. Manifest atitudini pozitive față de schimbările mele la nivel fizic și emoțional.					
2. Pot face față provocărilor din viața mea.					
3. Valorific diferite oportunități pentru dezvoltarea mea.					
4. Am un stil de viață sănătos.					
5. Îmi planific acțiuni specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității.					
6. Simt empatie față de alte persoane și diferite grupuri.					
7. Mă exprim asertiv la școală, în familie și în comunitate.					
8. Integrez în programul meu rutine eficiente privind autodisciplina, utilizarea rețelelor sociale și reciclarea.					
9. Folosesc strategii eficiente pentru a asigura progresul personal în învățare.					
10. Am o atitudine constructivă în privința reușitelor și nereușitelor mele.					
Total punctaj obținut:					

II. Petale de (auto)cunoaștere

Desenează o floare cu 10 petale. Fiecare petală valorează 10 puncte. Colorează atâtă petale câte puncte ai obținut la cele două exerciții (maximum 90 de puncte, la care se adaugă 10 puncte din oficiu, respectiv 10 petale colorate).

Dacă punctajul obținut cuprinde unități peste numărul zecilor, colorează parțial petala, considerând că o petală cuprinde 10 unități.

De exemplu, dacă ai obținut 92 de puncte, floarea cu petalele colorate ar putea arăta precum cea din imaginea alăturată.



U1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

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



Lecția 1	10	Pe drumul meu
Lecția 2 – Atelier	12	Autograf pe tabloul vieții
Lecția 3	14	În culisele gândirii
Lecția 4	16	Labirintul alegerilor
Lecția 5	18	Arhitectura unei decizii
Lecția 6	20	La răscruce de drumuri
Lecția 7	22	Farul alegerilor sănătoase
Lecția 8	24	În dansul vieții
Lecția 9 – Proiect	26	Învăță de la toate
Lecția 10	28	Atenție la detalii
Lecția 11	30	Detectivii riscurilor
Lecția 12	32	Mesaje clare
Evaluare	34	

1 Pe drumul meu



Explorez



Trebuie să mă cunosc. Trebuie să știu odată sigur cine sunt și ce vreau. Am amânat mereu lucrul acesta, pentru că mi-era teamă. Mi-era teamă că nu voi izbuti să-mi luminez sufletul sau că lumina ce va aluneca asupra-i să nu mă îndurereze. Eu mi-am închipuit anumite lucruri despre mine însumi. Ce se va întâmpla dacă acestea nu există aievea? Dacă ele n-au fost decât o părere? Ceva mai mult. Eu am căutat să mă supun acestor trăsături pe care le-am socotit părți din sufletul meu. Mi le-am impus și mi le-am însușit. Ce se va întâmpla cu ele, dacă voi ști că nu sunt decât niște veșminte îmbrăcate în silă? Voi putea, oare, să le părăsesc fără să mă copleșească golurile sufletului meu?

Am hotărât de multe ori să mă analizez până la capăt, să pătrund cât mai adânc și calm în suflet. Dar n-am izbutit. Niciodată nu m-am putut concentra. N-am putut gândi asupra mea însumi. De câte ori încercam să mă analizez, mă trezeam într-un întuneric desăvârșit. De unde să încep să mă caut? Unde aş putea fi eu însumi?

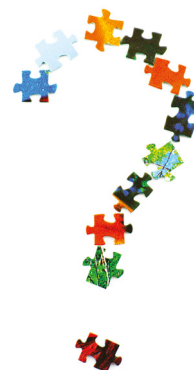
(Mircea Eliade, *Drumul către mine însumi*, din *Romanul adolescentului miop*)



Lucrați împreună

1. Întrebări fundamentale

- Precizați care este nevoia urgentă pe care o simte personajul.
- Explicați de ce a amânat personajul răspunsurile la întrebările „Cine sunt?” și „Ce vreau?”.
- Alegeți semnificațiile pe care le considerați potrivite pentru titlul „Drumul către mine însumi” și motivați alegerea făcută.
 - O călătorie de explorare interioară, de cunoaștere de sine, prin conștientizarea trăsăturilor reale și delimitarea de cele închipuite sau preluate de la alții.
 - Căutarea scopului personal, prin explorarea aspirațiilor și a valorilor, pentru a găsi direcția în viață.
 - Acceptarea tuturor aspectelor care definesc sinele, atât cele luminoase, cât și cele mai întunecate.
- Imaginați-vă că sunteți personajul din text și notați propriile întrebări care vă frământă.



Rețin

Viziunea personală este o perspectivă subiectivă asupra vieții și cuprinde atât valorile, cât și aspirațiile unei persoane, care o ajută să-și imagineze viața dincolo de momentul prezent, prin planificarea acțiunilor care permit atingerea succesului și a reușitei. Viziunea personală se conturează prin capacitatea de autocunoaștere și de stabilire a unor obiective pe termen scurt, mediu și lung.

Reușita personală este un proces continuu de dezvoltare, cu scopul atingerii potențialului personal maxim, implicând îmbunătățirea abilităților, cunoștințelor, aptitudinilor, trăsăturilor de caracter care sprijină adaptarea la schimbări și învățarea din eșecuri.

Viziunea și reușita personală reprezintă o hartă a drumului în viață, care ghidează acțiunile unei persoane în direcția dorită și se bazează pe aspirații (ce îți dorești), modele de gândire (cum gândești) și acțiuni (ce faci).



Comunic

Lucrează individual

2. Drumul meu



Rezolvă testul din versiunea digitală a manualului, apoi scrie pe o foaie numele și prenumele tău, titlul „Drumul meu” și răspunde la cerințele de mai jos.

- Precizează trei valori personale și arată cum se reflectă acestea în alegerile tale zilnice.
- Enumeră trei caracteristici personale cu care te mândrești și pentru care ești apreciat.
- Identifică două caracteristici personale de îmbunătățit și precizează ce acțiuni intenționezi să faci pentru a obține schimbările dorite.

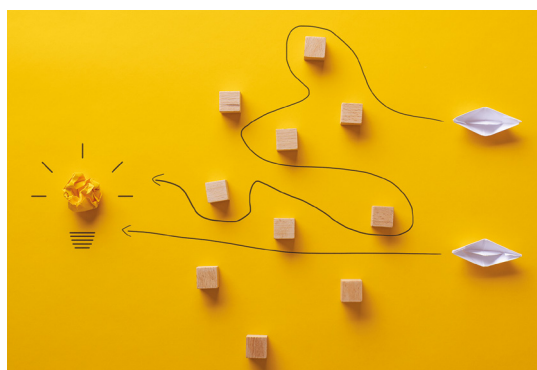
- Descrie cum crezi că va arăta viața ta peste patru ani.
- Notează trei realizări personale pe care îți dorești să le atingi în următorii zece ani.
- Descrie profesia care consideri că ți se potrivește cel mai bine.
- Enumeră cel puțin trei pasiuni și interese pe care îți dorești să le explorezi mai mult.
- Prezintă impactul pozitiv pe care vrei să îl ai asupra altor oameni și asupra lumii în general.



Lucrați împreună

3. Drumurile noastre

- Vizionați clipul „Viziunea mea”, disponibil în versiunea digitală a manualului, și observați direcțiile de dezvoltare a unui copil de vârstă voastră.
- Așezați-vă în forma literei U. Pe rând, deplasați-vă în spațiul liber din față și citiți răspunsurile voastre notate la exercițiul 2.
- Colectați foile pe care ați notat răspunsurile la exercițiul 2 și puneți-le într-un plic mai mare. Închideți plicul și scrieți pe el „Drumurile noastre” și data. Predați plicul profesorului diriginte pentru a fi păstrat până la ultima oră de consiliere și dezvoltare personală din clasa a VIII-a, când îl veți deschide, veți face eventuale completări și veți păstra foaia în portofoliul personal.



Reflectez

Lucrați în patru grupe

4. Galeria modelelor de reușită

- Realizați un poster despre o persoană pe care o considerați un model de reușită și scrieți pe caiete cinci întrebări pe care doriți să i le adresați despre: valori, calități, aspirații, oportunități, provocări, eșecuri, reușite, lecții învățate, sprijin și ghidare.
- Prezentați posterul în fața colegilor, apoi discutați despre asemănările și deosebirile dintre modelele de reușită prezentate de cele patru grupe. Afișați posterele într-un spațiu destinat acestei activități.



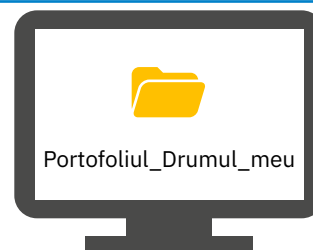
În familie

Discută cu membri mai în vârstă din familie despre drumul lor în viață și adresează-le întrebări despre ce înseamnă pentru ei o viață împlinită, care au fost cele mai importante lecții învățate de-a lungul vieții, cum s-au adaptat la schimbări.



Portofoliul meu

- Alege un dosar în care să colectezi materialele realizate în acest an la orele de consiliere și dezvoltare personală. Dacă ai unul din anii anteriori, continuă să îl completezi. Denumeste portofoliul din acest an cu titlul „Drumul meu”. Creează un dosar pe computer în care să păstrezi materialele în format digital.
- Completează fișa „Extemporal cu viziune” (Anexa 1) și păstrează-o în portofoliul personal.



2 Atelier

Autograf pe tabloul vieții

Scopul atelierului: asumarea și împărtășirea viziunii personale asupra vieții.

Obiectivul atelierului: reprezentarea viziunii personale asupra vieții într-un tablou sau într-o machetă.

Materiale necesare (sugestii): cartoane pânzate pentru pictură/bloc de desen, trusă pentru desen/pictură, hârtie colorată/creponată/șervețele imprimate, figurine, plastilină, fotografii sau imagini imprimate, bucăți de textile, frunze/flori uscate, nisip, pietricele, scoici, conuri de brad, nasturi, dopuri, piuneze, foarfecă, bandă adezivă, bilețele adezive etc.

Mod de lucru: Cele șase activități ale atelierului se desfășoară în trei etape:



Etapa I Înainte de desfășurarea atelierului (acasă)	Etapa a II-a În timpul derulării atelierului (în sala de clasă)	Etapa a III-a După încheierea atelierului (la școală și în spațiu digital)
Activitatea 1. Colectarea materialelor	Activitatea 3. Un ghiozdan cu viziune	Activitatea 6: Expoziție cu viziune
Activitatea 2. Pe urmele visurilor mele	Activitatea 4. Autograf pe tabloul vieții mele	
	Activitatea 5: Feedback și reflecție	

Descrierea activităților

I. ÎNAINTE DE DESFĂȘURAREA ATELIERULUI

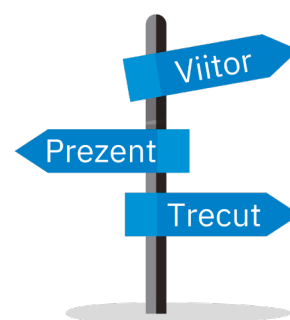
Lucrează acasă

Activitatea 1. Colectarea materialelor

- Colectează materiale (pe cât posibil reciclabile) care pot fi folosite în reprezentarea vizuală a unei idei/situații (vezi lista de materiale necesare). Asigură-te că ai la dispoziție și o trusă pentru desen/pictură.
- Adu materialele colectate la ora în care este planificată desfășurarea atelierului.

Activitatea 2. Pe urmele visurilor mele

- Realizează un colaj format din câteva fotografii ale tale din ultimii patru ani, diplome, certificate, felicitări primite pentru reușitele tale personale, mici obiecte cu valoare sentimentală.
- Fotografiază cu telefonul mobil colajul realizat, apoi transferă fotografia în dosarul digital al portofoliului.
- Completează fișa de lucru „O călătorie în timp”, disponibilă în varianta digitală a manualului.
- Asigură-te că vei aduce la ora în care se desfășoară atelierul atât fotografia colajului, cât și fișa completată.



II. ÎN TIMPUL DERULĂRII ATELIERULUI

Lucrați în șase grupe

Activitatea 3. Un ghiozdan cu viziune

- Împărțiți-vă în șase grupe. Prezentați fotografia colajului realizat acasă și exprimați-vă opiniile despre importanța reflecției asupra trecutului din perspectiva prezentului.
- Alegeți un număr pentru fiecare grupă și comentați în ce măsură ghiozdanul din imaginea alăturată și elementele



grafice asociate contribuie la o mai bună reprezentare a ideii de viziune personală asupra vieții. Puteți avea în vedere și sugestiile de mai jos.

Grupa 1  Călătorie, libertate de a alege propriul drum, de organizare a gândurilor, a planurilor și a resurselor pentru atingerea unui scop, a unor aspirații.	Grupa 2  Capacitatea de a imagina și de a proiecta, de vedea clar, de a prevedea beneficii și amenințări.
Grupa 3  Viziunea personală se conturează în prezent pe baza experiențelor din trecut pentru a da o direcție în viitor.	Grupa 4  Viziunea personală se ajustează pe măsura creșterii și dobândirii de noi cunoștințe și experiențe.
Grupa 5  Prin configurarea unei viziuni personale, aspirațiile, obiectivele și acțiunile necesare devin mai clare.	Grupa 6  Este nevoie de atenție și reflecție asupra modului de gândire și acțiune.

- c. Realizați un afiș care să reprezinte perspectiva grupului asupra importanței viziunii personale în viața fiecărei ființe umane. Prezentați afișul realizat întregii clase.

Lucrează individual

Activitatea 4. Autograf pe tabloul vieții mele

- a. Folosind materialele colectate în prealabil și fișa „O călătorie în timp”, completată la activitatea 1, desenează un tablou sau construiește o machetă, în care să reprezinti traseul vieții tale. Poți avea în vedere următoarele sugestii:
- un drum marcat cu scări/trepte/jaloane, care reprezintă trecutul, prezentul și viitorul;
 - elemente care să reprezinte reușite din trecut și aspirații pentru viitor;
 - cuvinte sau citate care exprimă viziunea personală;
 - un titlu sugestiv și semnătura.
- b. Așază tabloul/macheta realizat(ă) într-un spațiu destinat acestei activități.

Activitatea 5: Feedback și reflecție

Lucrați împreună

- a. Vizitați spațiul cu tablourile și machetele expuse în cadrul acestei activități.
- b. Completați fiecare, pe un bilețel adeziv, următoarele enunțuri referitoare la produsul realizat de alt coleg, apoi lipiți bilețelul pe marginea produsului.

- Îmi place ...
- Apreciez ...
- M-a impresionat ...

III. DUPĂ ÎNCHEIEREA ATELIERULUI

Lucrați împreună

Activitatea 6. Expoziție cu viziune

- a. Aranjați tablourile și machetele într-o expoziție temporară care să poată fi accesibilă mai multor persoane.
- b. Organizați o întâlnire cu părinții și profesorii voștri și invitați-i să vă vorbească despre drumul lor în viață și să viziteze expoziția clasei voastre.
- c. Prezentați, pe rând, scenariul și semnificațiile tabloului sau machetei despre viziunea personală.
- d. Fotografați aspecte relevante din timpul desfășurării expoziției și încărcați fotografiile într-un dosar digital, sub îndrumarea profesorului vostru.

3 În culisele gândirii



Explorez

A. Operații matematice cu chibrituri

Mută doar un chibrit pentru ca operația să fie corectă.

1

$$7 + 6 = 9$$

2

Mută un chibrit pentru ca operația să fie corectă.

$$8 - 3 = 3$$

B. Spune cine sunt

1



Sunt întotdeauna în față, niciodată în urmă.
Cine sunt?

2



Sunt în mișcare, dar nu mă deplasez niciodată.
Cine sunt?

Lucrați în patru grupe

1. Provocări ale gândirii

- Alegeți una dintre cele patru imagini de mai sus și rezolvați cerința.
- Prezentați întregii clase soluția găsită și explicați modul de rezolvare.
- Vizionați clipul disponibil în varianta digitală a manualului și comparați soluția găsită de fiecare grupă cu cea prezentată în clip.

„Gândirea este ca un mușchi.
Cu cât o folosești mai mult, cu
atât devine mai puternică.”
(Edward de Bono)



Rețin

Gândirea este o caracteristică a creierului uman, prin care descoperim lumea, învățăm și ne amintim, rezolvăm probleme, luăm decizii, creăm idei noi și originale.

Principalele tipuri de gândire sunt:

- *logică* (folosește rațiunea pentru a gândi clar, obiectiv, coerent);
- *analitică* (descompune lucrurile în părți mai mici pentru a fi înțelese);
- *sintetică* (combină informații pentru a găsi modele și conexiuni între acestea și a formula concluzii);
- *critică* (analizează informații pentru a ne forma opinii bazate pe argumente și a ne proteja de informații false);
- *creativă* (generează idei noi și originale).

Modelul de gândire este asemănător unor ochelari colorați prin care privim lumea și creăm hărți personale, pe baza unor valori, credințe, atitudini, cunoștințe și experiențe, care influențează modul de a selecta și de a interpreta informații, de a genera predicții, de a acționa și de a interacționa cu ceilalți.

Modelele de gândire cuprind trăsături care definesc gândirea optimistă, pesimistă, flexibilă, rigidă, profundă, superficială etc.



Comunic

Lucrează individual

2. Culoarele unui model de gândire

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

- Descoperă, pe orizontală, în tabelul de mai sus, opt cuvinte care denumesc elemente ce pot fi asociate unui model de gândire sau de acțiune.

- b. Realizează, pe caiet, un tabel și scrie în coloana **A** următoarele enunțuri, apoi completează în coloana **B** cuvintele descoperite la exercițiul **a** care se potrivesc fiecărei afirmații.
- c. Compară soluțiile găsite de tine cu cele ale unui coleg/unei colege și cere opinia întregii clase în cazul în care ai neclarități.

A	B
Principii și idealuri care ghidează comportamentul oamenilor.	
Încrederea personală într-un concept sau o idee, fără justificări sau dovezi.	
Idei, cugetări despre lucruri, persoane sau situații.	
Reflectă poziția unei persoane față de un lucru, o persoană, o situație sau o idee.	
Ceea ce trăiește, observă și experimentează o persoană de-a lungul timpului, din care acumulează cunoștințe și învățături.	
Reacție afectivă care oglindește atitudinea față de realitate.	
Presupunere sau supoziție formulată pe baza unor fapte cunoscute sau a intuiției.	
Părere, punct de vedere, judecată asupra unui lucru, unei situații sau persoane.	



Reflectez

Lucrați în cinci grupe

3. Harta gândirii

- a. Asociați tipul de gândire de pe linia A cu imaginea din linia B și notați pe caiete caracteristicile identificate pe linia C.

A	Gândirea logică	Gândirea analitică	Gândirea sintetică	Gândirea critică	Gândirea creativă
B					
C					

- b. Alegeți, prin tragere la sorți, un tip de gândire pentru fiecare grupă, apoi realizați un poster în care să ilustrați tipul de gândire ales cu exemple cunoscute de voi, folosind forme geometrice, cuvinte, desene și culori.
- c. Prezentați posterul în fața clasei, apoi afișați-l în spațiul destinat acestei activități.



În familie



- a. Ascultă, împreună cu membri din familie, textul „Dificultatea de a face lucrurile bine pentru toată lumea”, disponibil în varianta digitală a manualului, și formulați răspunsuri la întrebările date.
- b. Discutați, pe baza schemei alăturate, despre influența pozitivă sau negativă a opiniilor celor din jur, prin presiune socială, aflarea unor perspective diferite, neîncredere în propriile valori, echilibru între receptivitate și independență în gândire.

Presiune socială

Avem tendința de conformare la opiniile majorității.

Perspective diferite

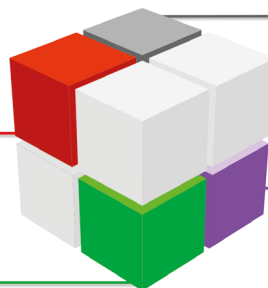
Aflăm idei noi și devenim mai flexibili.

Nesiguranță

Ne pierdem încrederea în propriile valori sau să luăm decizii împotriva propriilor interese.

Echilibru

Receptivitate la alte opinii și independență în gândire.



Portofoliul meu

Scrie o pagină de jurnal despre o situație din viața ta când ai fost criticat de cineva. Descrie ce ai simțit, ce gânduri și comportamente ai avut. Păstrează textul în portofoliul „Drumul meu”.

4 Labirintul alegerilor



Explorez

Într-o zi toridă de vară, după antrenamentul la clubul de baschet, David a intrat într-o gelaterie să cumpere o înghețată. Acolo, în vitrina din fața lui, erau 12 feluri de înghețată, cu arome diferite. Băiatul și-a spus în mintea lui:

- Cu vanilie? Prea obișnuit!
- Cu ciocolată? Prea dulce!
- Cu zmeură? Nu îmi place...

David a stat minute în șir privind la vitrină. În cele din urmă, a decis să cumpere o înghețată cu două arome, dar apoi s-a gândit că poate ar trebui să aleagă trei arome... sau patru.

Observându-l, vânzătoarea l-a întrebat ce înghețată dorește, dar David a răspuns că se mai gândește. Dar, cum nu se putea hotărî, a închis ochii și, în imaginația sa, a aruncat cu zarul. A căzut pe numărul trei. „Fistic”, și-a zis el hotărât, văzând că în a treia tavă era înghețată cu aromă de fistic. Dar apoi s-a gândit că poate ar trebui să aleagă alt număr. A aruncat din nou zarul. De data asta a căzut pe numărul șase. „Cu aromă de pepene!”, a exclamat el imediat. Vânzătoarea a ridicat din sprâncene și i-a spus zâmbind:

- Nu avem înghețată cu aromă de pepene...

David a oftat și a zis:

- Nu mai vreau înghețată...

A ieșit din cofetărie întrebându-se în sinea lui de ce a renunțat la înghețată.

(Povestire inspirată din realitate)



Lucrați împreună

1. Ce să aleg?

- a. Discutați despre comportamentul lui David, pornind de la următoarele întrebări.
 - De ce credeți că David se simte copleșit când se află în fața mai multor alternative?
 - La ce apelează David pentru a alege ce fel de înghețată să cumpere?
 - Care este efectul alegerilor întâmplătoare?
 - De ce dorința lui David de a mânca o înghețată nu se realizează?
- b. Prezentați o situație din viața personală când a fost dificil să faceți alegeri.



Rețin

Decizia reprezintă un act de alegere dintre mai multe opțiuni posibile, în urma examinării unei situații problematice, cu scopul de a atinge un obiectiv sau de a rezolva o problemă.

Problemele minore sau majore sunt normale în viața personală, iar ignorarea, evitarea sau negarea lor poate cauza dificultăți de adaptare și scăderea performanței.

Procesul de luare a unei decizii este complex și presupune parcurgerea unor etape succesive: identificarea problemei, analiza problemei, generarea soluțiilor alternative, analiza consecințelor, luarea deciziei.

Deciziile pot fi simple (cu număr mic de opțiuni și consecințe previzibile) sau complexe (cu opțiuni multiple și consecințe importante, mai puțin previzibile) și se pot lua personal sau în grup.



Comunic

Lucrează individual

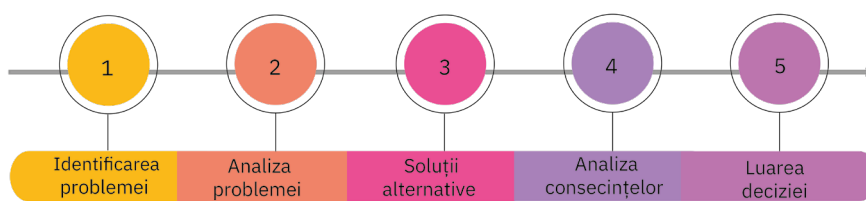
2. Decizie personală



- a. Citește fișa „Decizie de cinci stele” din varianta digitală a manualului și observă un exemplu de parcurgere a etapelor luării unei decizii, apoi alege o situație problematică pentru care vrei să iei decizia cea mai potrivită pentru tine.
- b. Elaborează o fișă în care să detaliezi fiecare etapă a procesului de luare a deciziei prin răspunsuri cât mai sincere la următoarele întrebări:

- Ce problemă vreau să rezolv?
- Ce vreau să obțin?
- Care sunt soluțiile în funcție de resursele disponibile?
- Cui pot cere sfaturi și sprijin?
- Care sunt avantajele și dezavantajele fiecărei soluții?
- Care este cea mai bună opțiune pentru a o pune în practică?

Etapile procesului de luare a unei decizii

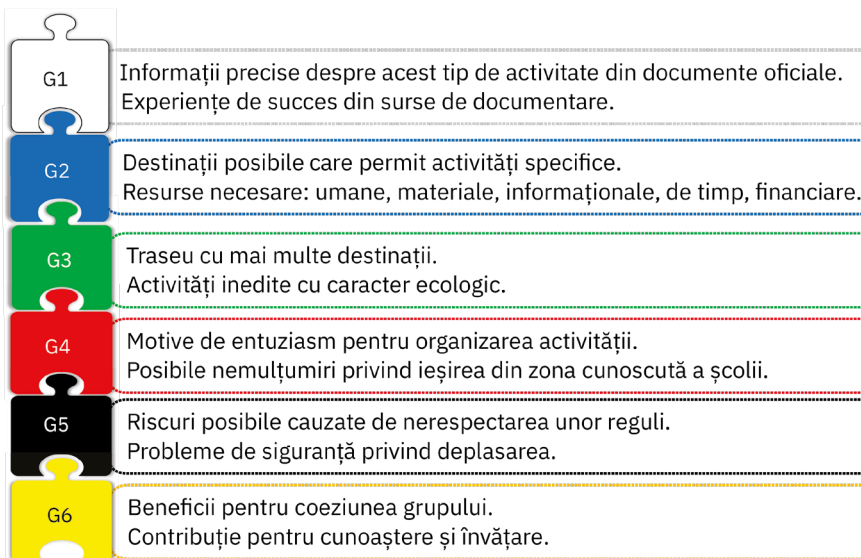


- c. Scrie data și un titlu sugestiv pentru fișa creată la punctul **b** și propune-ți să o prezinți părinților pentru a primi feedback și a îmbunătăți decizia.

Lucrați în șase grupe

3. Decizie de grup

- a. Propuneți-vă să luați o decizie de grup cu privire la o activitate a clasei în programul „Săptămâna verde”.
- b. Împărțiți-vă în șase grupe, în funcție de culoarea aleasă: alb, albastru, verde, roșu, negru, galben.
- c. Notați răspunsuri pentru reperele indicate în schema alăturată.
- d. În ordinea grupelor, prezentați în fața colegilor răspunsurile voastre și completați cu eventuale sugestii.



Reflectez

Lucrați împreună

4. Decizia noastră

- a. Ilustrați, pe baza răspunsurilor voastre, într-un tabel asemănător celui alăturat, cei cinci pași în luarea deciziei privind activitatea clasei în programul „Școala verde”.
- b. Comparați modul în care ați lucrat pentru luarea unei decizii personale cu cel pentru luarea unei decizii de grup și exprimați-vă opinia privind avantajele și dezavantajele fiecărui tip de decizie.

Pasul 1: Identificarea problemei care necesită o decizie	
Pasul 2: Analiza problemei	
Pasul 3: Generarea de soluții alternative	
Pasul 4: Analiza consecințelor	
Pasul 5: Luarea deciziei	



În familie

Decide, împreună cu membri din familia ta, meniul unei mese de prânz pentru o zi de duminică. Poți avea în vedere următoarele sugestii: • Răsfoiți împreună o carte de bucate sau vizionați videoclipuri pe teme culinare și alegeți o rețetă. • Discutați despre ingredientele necesare. • Stabiliți bugetul disponibil și faceți o listă de cumpărături pentru ingredientele pe care nu le aveți în casă. • Stabiliți rolurile în ce privește cumpărăturile și prepararea mâncării. • Savurați masa în familie și discutați despre cum a decurs procesul de luare a deciziei și de aplicare a acesteia.



Portofoliul meu

- Copiază, apoi completează chestionarul „Autoevaluarea capacității de a lua decizii” (Anexa 2). Păstrează chestionarul completat în portofoliul „Drumul meu”.
- Desenează o hartă a deciziilor bune pe care le-ai luat până acum și stabilește care sunt problemele care necesită luarea unei decizii în acest an școlar.

5 Arhitectura unei decizii



Explorez



Lucrați în cinci grupe

1. Cum alegem?

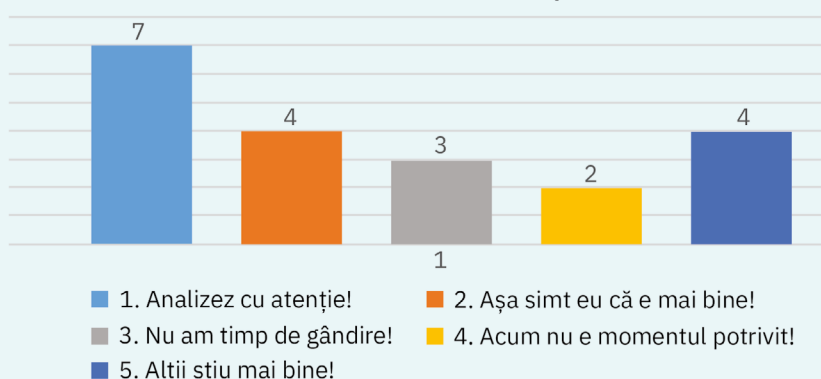
- Priviți imaginile de mai sus. Imaginați-vă că familia fiecăruia dintre voi își dorește să cumpere ca animal de companie fie o pisică, fie un câine, fie o pisică și un câine, dar v-a lăsat pe voi să alegeți una dintre cele trei variante.
- Notați, pe o coală, în dreptul numelui fiecăruia, care dintre enunțurile de mai jos reprezintă cel mai bine modul în care ați proceda fiecare dintre voi pentru a alege animalul/animalele, precum și justificarea deciziei.

1. Analizez cu atenție și aleg ..., pentru că
2. Așa simt eu că e mai bine și aleg ..., pentru că
3. Nu am timp de gândire și aleg ..., pentru că
4. Acum nu e momentul potrivit și nu aleg niciun animal pentru că
5. Alții (părinții) știu mai bine și nu aleg acum niciun animal, pentru că

- Prezentați răspunsurile în fața clasei, apoi realizați pe tablă un grafic al deciziilor, asemănător celui alăturat, în care să reprezentați pe axa verticală numărul elevilor care au ales afirmația de pe axa orizontală.

- Regrupați-vă în funcție de numărul afirmației pentru care ați optat și notați cel puțin trei caracteristici personale pe care considerați că le aveți în comun, apoi prezentați-le în fața clasei.

Grafic al deciziilor – Exemplu



Rețin

Stilul decizional se referă la modul în care o persoană obișnuiește să ia decizii și este influențat de caracteristici personale, de educație și de experiențe anterioare.

Principalele **stiluri decizionale** sunt:

- *rațional* (bazat pe o abordare logică a opțiunilor, cu accent pe avantaje, dezavantaje și pe elaborarea unor planuri realiste și detaliate pentru punerea în practică a deciziei);
- *dependent* (se bazează pe ajutorul celor apropiați, considerând că aceștia știu mai bine care este alegerea potrivită);
- *evitant* (presupune evitarea sau amânarea luării deciziei);
- *intuitiv* (este centrat pe impresii, intuiții, prejudecăți, fără analiza opțiunilor);
- *spontan* (implică predispoziția de a lua decizii în mod impulsiv, pe moment).

O persoană poate adopta stiluri diferite, în funcție de context; de exemplu, un elev poate avea un stil decizional rațional în mediul școlar, în timp ce în viața familială poate fi mai intuitiv sau mai dependent. De-a lungul timpului, oamenii învață să-și adapteze stilul decizional, dezvoltând și alte abordări.

SWOT este o metodă eficientă pentru a analiza și a evalua situația sau problema care necesită luarea unei decizii. SWOT este un acronim în limba engleză pentru patru aspecte esențiale într-o analiză: **S** (*strengths*/puncte tari); **W** (*weaknesses*/puncte slabe); **O** (*opportunities*/oportunități); **T** (*threats*/amenințări).



Comunic

Lucrează individual



2. Paleta deciziilor personale

- Rezolvă exercițiul „Stiluri decizionale” din varianta digitală a manualului, apoi gândește-te la modul în care iei decizii în diferite situații și alege stilul decizional pe care îl folosești cel mai des.
- Bifează, într-un tabel asemănător celui de mai jos, în ce stil se încadrează, de-a lungul timpului, decizia ta cu privire la hainele purtate la școală și la timpul petrecut cu grupul de prieteni.



Stilul	Ce haine să port la școală?			Cât timp să petrec cu grupul de prieteni?		
	Cu șase ani în urmă	Cu patru ani în urmă	În prezent	Cu șase ani în urmă	Cu patru ani în urmă	În prezent
rațional						
dependent						
evitant						
intuitiv						
spontan						

- Realizează, pe o coală, o paletă a deciziilor tale care să reprezinte păstrarea sau schimbarea stilului decizional de-a lungul timpului cu privire la cele două întrebări de la exercițiul anterior. Marchează fiecare stil decizional cu o culoare diferită. Poți avea în vedere exemplul „Paleta deciziilor mele”.

Prezintă, în fața clasei, paleta realizată la punctul c și explică de ce crezi că au avut loc/nu au avut loc schimbări ale stilului decizional.

Paleta deciziilor mele			
	Cu șase ani în urmă	Cu patru ani în urmă	În prezent
Ce haine să port la școală?	dependent	evitant	spontan
Cât timp să petrec cu grupul de prieteni?	evitant	intuitiv	rațional



Reflectez

Lucrați împreună



3. Decizii înțelepte

- Vizionați clipul „Analiza SWOT – o cale spre decizii înțelepte”, din varianta digitală a manualului, și discutați în ce măsură aplicarea analizei SWOT poate maximiza reușita și minimiza eșecul unei decizii importante.
- Realizați o analiză SWOT a comportamentului elevilor din clasa voastră prin identificarea celor mai evidente puncte tari și slabe ale colegilor, a oportunităților și a amenințărilor care este posibil să apară în mediul de la școală.
- Luați o decizie prin care să valorificați oportunitățile și să reduceți amenințăările. Notați decizia pe o foaie și afișați-o într-un loc vizibil în clasa voastră.



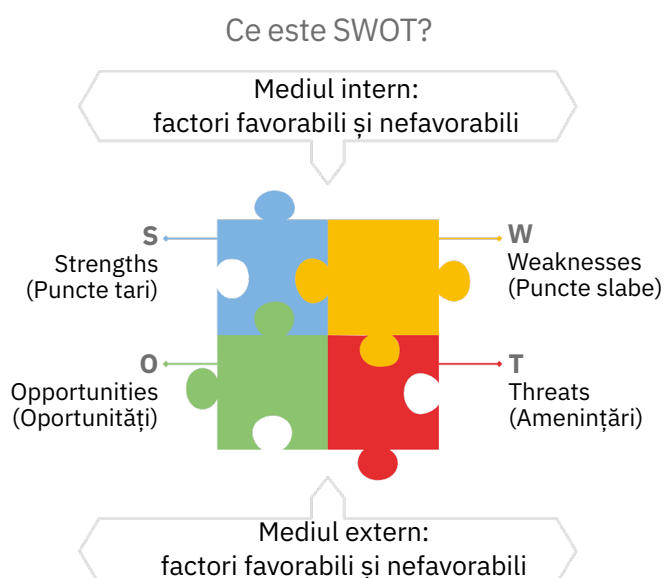
În familie

Explică-le membrilor familiei tale etapele metodei SWOT și realizați împreună o analiză a relațiilor intrafamiliale. Dacă vi se pare necesar, luați unele decizii pentru a valorifica oportunitățile și a elimina amenințăările.



Portofoliul meu

- Citește fișa „Analiza SWOT a stilului personal de a lua decizii” (Anexa 3) și răspunde la cele două cerințe.
- Păstrează fișa completată de tine în portofoliul personal „Drumul meu”.



6 La răscruce de drumuri



Explorez

Dan traversează zilnic strada din apropierea casei sale pe o trecere de pietoni nesemaforizată. Cu privirea ațintită asupra ecranului telefonului, Dan nu se asigură. Chiar la mijlocul trecerii de pietoni, merge fără să ridice ochii de pe telefon sau să verifice dacă este în siguranță să continue traversarea. Obişnuieşte să procedeze astfel de fiecare dată când traversează strada pentru a merge în parcul din apropiere. Se expune Dan vreunui risc?



Lucrați împreună

1. Riscuri ignorate

- a. Completați, pe caiete, într-un tabel asemănător celui de mai jos, factorii de risc la care considerați că s-a expus Dan și descrierea acestora, evaluați probabilitatea de a se întâmpla un eveniment nedorit care să-i pună în pericol siguranța și gravitatea consecințelor.

A	B	C	D
Factori de risc	Descriere	Probabilitate	Impact
De exemplu: Traficul	De exemplu: Vehicule care circulă cu viteză mare, peste limita legală.	Scăzută	Ridicat (accident rutier)



- b. Comparați tabelul realizat de voi cu cel din fișa „Riscuri ignorate” din varianta digitală a manualului și faceți eventuale completări.
- c. Recomandați trei măsuri de reducere a riscurilor la care este expus băiatul.



Rețin

Riscul este asociat cu deciziile luate și cu potențialele consecințe ale acestora (efecte nedorite cu impact negativ sau pierderea unor beneficii). Majoritatea deciziilor implică un anumit grad de risc, dar este important ca riscurile să fie identificate și analizate pentru a le elimina sau a reduce nivelul de risc.

Factorii de risc sunt caracteristici, condiții sau comportamente care cresc probabilitatea de a experimenta un anumit eveniment negativ.

Matricea de evaluare a riscului este un instrument de evaluare a riscurilor, realizat sub forma unui tabel în care se notează, pe axa orizontală, probabilitatea apariției unor factori de risc, iar pe axa verticală se notează impactul sau consecințele. În funcție de combinarea probabilității (scăzute, medii, ridicate) cu impactul (scăzut, mediu, ridicat), nivelul riscului poate fi:

- *scăzut* (evenimentul nedorit este puțin probabil să se întâmple și, chiar dacă se întâmplă, consecințele sunt minore);
- *mediu* (există o șansă moderată ca evenimentul nedorit să se întâmple și consecințele ar putea fi semnificative);
- *ridicat* (evenimentul nedorit este probabil să se întâmple și consecințele ar putea fi grave).



Comunic

Lucrați în patru grupe

2. Riscuri înțelese. Alegeri sănătoase

- a. Completați, într-un tabel asemănător celui de pe pagina următoare, factorii de risc în domeniul sănătății fizice, mintale, al relațiilor și al educației



pentru următoarele situații-problemă: folosirea excesivă a telefonului mobil, neefectuarea temelor pentru acasă, neatenția în timpul orelor de curs, odihna insuficientă.

Grupa	Situații-problemă	Sănătate fizică	Sănătate mintală	Relații	Educație
Grupa 1	Folosirea excesivă a telefonului mobil.				
Grupa 2	Neefectuarea temelor pentru acasă.				
Grupa 3	Neatenția în timpul orelor de curs.				
Grupa 4	Odihna insuficientă.				

- b.** Prezentați răspunsurile voastre în fața clasei și faceți completări cu sugestii ale colegilor din celelalte grupe.
- c.** Într-un plic, puneți câte o alegere sănătoasă pentru a reduce sau a elimina riscurile identificate în cele patru domenii specifice fiecărei situații.
- d.** Treceți plicurile de la o grupă la cealaltă. Fiecare grupă adaugă încă un exemplu de alegere sănătoasă în celelalte trei plicuri. Când plicul se reîntoarce la grupa de la care a plecat, citiți recomandările celorlalte grupe, apoi creați un poster pe care să scrieți situația-problemă și alegerile sănătoase. Afișați posterul realizat într-un spațiu destinat acestei activități.

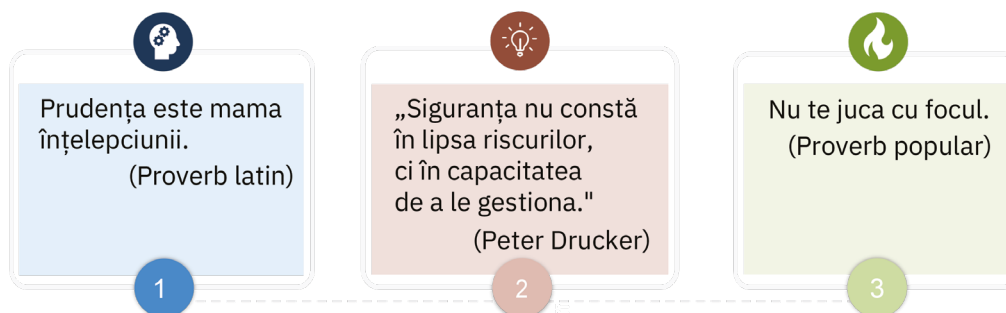
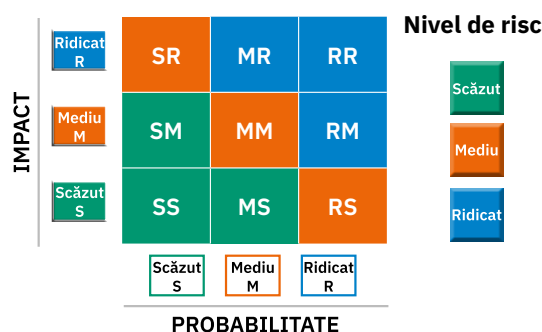


Reflectez

Lucrați împreună

3. Semaforul riscurilor

-  **a.** Vizionați clipul „Semaforul deciziilor”, din varianta digitală a manualului, apoi stabiliți nivelul de risc, aplicând matricea de evaluare a riscului, pentru una dintre situațiile-problemă de la exercițiul **2. a.**
- b.** Exprimați-vă opinia despre mesajul privind riscurile transmise prin cele trei citate.



- c. Asociați numărul fiecărui citat cu una dintre următoarele perspective asupra riscului:
- evitarea pericolelor;
 - asumarea unor riscuri inutile;
 - eliminarea completă a riscurilor este imposibilă, dar este necesară reducerea impactului lor negativ.



În familie

Întreabă-i pe bunicii și/sau părinții tăi ce riscuri și-au asumat când erau de vârsta ta și ce impact au avut acestea asupra viitorului lor.



Portofoliul meu

Citește fișa „Curajul de a lua decizii” (Anexa 4) și răspunde în scris la cele patru cerințe. Păstrează răspunsurile tale în portofoliul „Drumul meu”.

Fiecare decizie este o piesă
din puzzle-ul vietii.

7 Farul alegerilor sănătoase



Explorez

Diana și Paul au participat la un proiect despre adoptarea unui stil de viață sănătos, organizat în școala lor. În cadrul sesiunii de prezentare a produselor realizate în cadrul proiectului, cei doi i-au provocat pe participanți să ghicească alegerile sugerate de cele șase imagini. La final, au transmis un mesaj de încurajare tuturor colegilor, îndemnându-i să facă alegeri responsabile, care contribuie la binele personal și colectiv, la grija față de mediu și de planeta Pământ.

Proiectul lor a primit cele mai multe aprecieri din partea juriului și a participanților.

Lucrați în perechi

1. Valori personale și comune

- a. Numiți alegerile sugerate de cele șase imagini din proiectul Dianei și al lui Paul.

Puteți avea în vedere următoarele sugestii: hrană sănătoasă, relații armonioase, educație, sport, reciclare, comportamente responsabile etc.



Stil de viață
sănătos și
echilibrat

1. ...	2. ...	3. ...	4. ...	5. ...	6. ...
--------	--------	--------	--------	--------	--------

- b. Scrieți un scurt text în care să imaginați mesajul transmis de Diana și Paul despre stilul de viață sănătos și echilibrat prin care i-au impresionat pe participanții la sesiunea de prezentare a proiectelor. Afișați-l într-un spațiu destinat acestei activități.
- c. Prezentați observațiile voastre cu privire la asemănările și deosebirile dintre textul scris de voi și cele scrise de de alți colegi.

Lucrează individual



2. Rădăcini interioare

- a. Citește și completează fișa de lucru „Valori personale și comune pentru alegeri sănătoase” din varianta digitală a manualului.
- b. Discută cu un coleg/o colegă despre cinci valori de care ții cont în luarea deciziilor privind stilul de viață sănătos și echilibrat. Explică semnificația simbolului ales pentru a reprezenta importanța valorilor personale și comune.



Rețin

Siguranța reprezintă starea de a te simți protejat de pericole și trăirea unor sentimente de optimism, liniște și încredere.

Alegerile sănătoase contribuie la siguranța fizică și emoțională și la îmbunătățirea calității vieții în toate domeniile (familie, sănătate, relații, educație, mediu etc.). Siguranța și alegerile sănătoase sunt esențiale pentru o dezvoltare echilibrată.

Valorile personale sunt principii și convingeri individuale, subiective, care stau la baza comportamentului și a alegerilor unei persoane. Valorile personale se formează, în general, în copilărie și în adolescență și sunt rezistente la schimbare pe termen lung. Acestea diferă de la o persoană la alta și sunt influențate de educație, de experiențele personale, de mediul și de valorile culturale acceptate în societatea în care trăiește individul.

Valorile comune sunt norme și principii acceptate într-o societate sau comunitate. Valorile personale și cele comune sunt strâns legate între ele și modelează identitatea unei persoane, cultura și societatea, în general.



Comunic

Lucrați împreună

3. Capcanele alegerilor

Citiți povestea lui Mihnea, un elev de 14 ani.

Mare iubitor al jocului de fotbal, Mihnea și-a fracturat un picior și o mână, în urma unui accident pe terenul de sport. A avut două intervenții chirurgicale și, după perioada de spitalizare, a urmat o perioadă de convalescență de șase săptămâni, timp în care a stat singur acasă. Părinții erau foarte ocupați și se întorceau acasă doar seara. Mihnea a început să se simtă singur și abandonat, să mănânce multe dulciuri în timp ce era acaparat de jocuri video până târziu în noapte. A renunțat să învețe și să mai facă temele transmise de către profesori în clasa virtuală, nu răspundea la mesajele colegilor, care își exprimau dorința de a-l vizita.

Când s-a întors la școală, orele i se păreau un chin, nu se putea concentra, notele au început să fie tot mai mici, refuza să vorbească cu colegii și cu profesorii, simțind parcă privirile lor cercetându-i corpul împovărat de kilogramele în plus. Evita discuțiile cu părinții când aceștia se întorceau acasă obosiți, se izola în camera lui și în lumea virtuală și dormea puțin. Nu mai juca fotbal de teamă să nu se accidenteze și nici nu mai făcea exerciții fizice ca înainte de accident. Spirala izolării creștea cu fiecare zi.



Răspundeți la următoarele întrebări pe baza textului.

- Care sunt motivele pentru care Mihnea a ales să se izoleze?
- Care sunt consecințele alegerilor sale?
- Ce alegeri ar fi putut face Mihnea pentru a evita izolarea și stilul de viață nesănătos?
- Cine l-ar fi putut ajuta pe Mihnea să facă alegeri mai bune?
- Ce ar putea face Mihnea pentru a ieși din situația dificilă?



Reflectez

Lucrați în două grupe



4. Alegeri sănătoase

- Rezolvați testul „Pe drumul alegerilor sănătoase” din varianta digitală a manualului, apoi realizați câte un poster intitulat „Ghid pentru alegeri sănătoase”, care să cuprindă cel puțin cinci recomandări folositoare pentru adolescenți precum Mihnea, care trec prin situații dificile.
- Prezentați posterele în fața clasei, apoi afișați-le într-un spațiu destinat acestei activități.



În familie

- Scrie, împreună cu membri din familia ta, o listă a valorilor morale și culturale care definesc identitatea familială.
- Scrieți fiecare trei valori personale pe care le considerați esențiale în alegerile pe care le faceți.
- Discutați despre asemănările și deosebirile dintre valorile familiei și cele personale ale fiecăruia dintre voi.



Portofoliul meu

Scrie un text intitulat „Farul alegerilor mele sănătoase”, în care să-ți analizezi stilul de viață și să stabilești cinci repere de care să ții cont în alegerile pe care le faci zi de zi. Păstrează textul scris de tine în portofoliul personal „Drumul meu”.



8 În dansul vieții



Explorez

Andrei a învățat să cânte la chitară cu bunicul lui, profesor de muzică la un liceu din localitate. După patru ani de pregătire, a ajuns să participe la un concurs județean. Când a intrat pe scenă, l-a observat pe bunicul lui în primul rând. Primele acorduri au sunat bine, dar, în mijlocul piesei, degetele lui au alunecat. Sunetul disonant a răsunat în sala plină. Alex și-a înăbușit un oftat, dar a continuat. A cântat cu pasiune, dar fiecare notă greșită îl făcea să simtă un ecou dureros. La final, aplauzele publicului l-au încurajat, dar privirile persoanelor din juriu spuneau totul. A ieșit de pe scenă și ...



1.

A plâns în culise și a decis să renunțe la pasiunea de a cânta la chitară, pentru că și-a spus că nu are suficient talent.

2.

A ieșit din culise cu lacrimi în ochi, l-a așteptat pe bunicul lui și l-a întrebat ce ar putea face să evite în viitor o astfel de întâmplare neplăcută.

3.

A intrat în culise, unde îl aștepta bunicul lui, și a început să țipe, reproșându-i că nu se pricepe să dea lecții de chitară și că s-a făcut de rușine din cauza lui.

Lucrați împreună

1. Note disonante

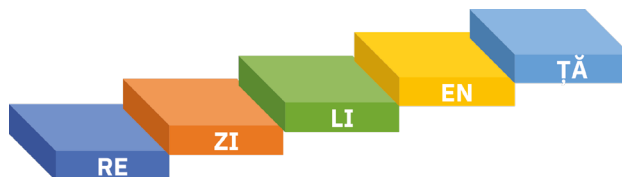
a. Copiați tabelul de mai jos în caiete și completați-l formulând argumente pro și contra pentru fiecare scenariu posibil al continuării povestirii.

Scenariul posibil	Pro	Contra
1. Renunțare		
2. Încredere și ajutor		
3. Învinovățire		



b. Rezolvați rebusul din varianta digitală a manualului și precizați care dintre cele trei scenarii de la exercițiul a ilustrează abilitatea de a fi rezilient.

c. Asociați cuvintele *încredere*, *rezistență*, *perseverență*, *optimism*, *soluții* fiecărei trepte din graficul alăturat, apoi includeți-le într-un scurt mesaj de încurajare pe care să-l transmiteți lui Alex, personajul povestirii.



Rețin

Reziliența este capacitatea de adaptare într-o manieră pozitivă la o situație dificilă, de a fi flexibil la provocări, de a avea încredere în resursele personale necesare pentru depășirea obstacolelor.

O persoană rezilientă găsește puterea de a se ridica după evenimente dificile prin optimism realist, prin căutarea de soluții, prin colaborare cu alte persoane, dar și prin autocontrol al emoțiilor și acceptare că nu poate controla totul, deoarece dificultățile fac parte din viața fiecărei persoane. Reziliența este o abilitate care se dezvoltă de-a lungul întregii vieți.

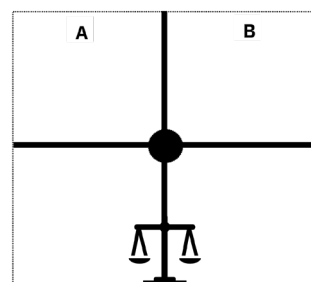


Comunic

Lucrează individual

2. În jurul unui punct

- a. Realizează o fișă asemănătoare cu cea din imaginea alăturată. În jumătatea de sus a foi, în coloana **A**, scrie o listă de calități personale și aspecte pozitive din viața ta, pentru care simți apreciere și recunoștință, iar în coloana **B** scrie o listă cu dificultăți cu care te-ai confruntat sau te mai confrunți încă.
- b. În jumătatea de jos a foi, notează lângă brațul stâng al balanței ce simți și ce gândești când ai o reușită, iar lângă brațul drept ce simți și ce gândești când ai o dificultate, o suferință, o nereușită.



Lucrați împreună

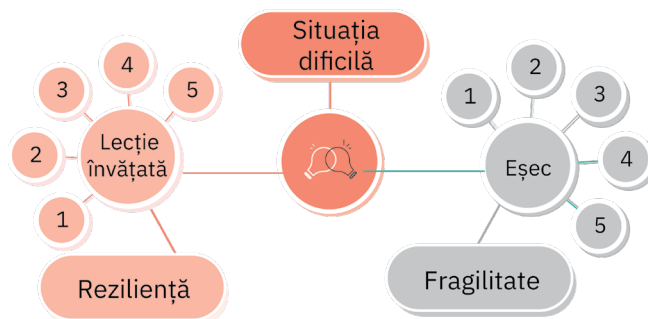
3. De la fragilitate la reziliență

a. Vizionați clipul „Povestea punctului” din varianta digitală a manualului, apoi revedeți fișa completată la exercițiul anterior și completați pe verso enunțul de mai jos.

În fața unui „punct negru” din viața mea, eu aleg să ..., pentru că ...

b. Discutați și alegeți o situație dificilă cu care se poate confrunta un adolescent de vârstă voastră, apoi desenați pe tablă o schemă asemănătoare celei alăturate, care să vă permită analiza situației dificile alese din perspectiva unei persoane reziliente, orientate spre revenire și soluții, și a unei persoane fragile, orientate spre abandon și eșec.

c. Asociați, pentru fiecare cifră din grafic, litera corespunzătoare afirmației din tabel pentru o abordare bazată pe reziliență sau pe fragilitate.



- A. Am mai trecut prin situații dificile și am reușit să le depășesc.
 B. Nu pot să trec peste asta, e prea dificil pentru mine.
 C. Am resurse personale pentru a merge mai departe.
 D. Oricum nu voi reuși, așa că nu merit să încerc.
 E. Nu sunt suficient de bun/bună, așa că nu pot să depășesc această situație.

- F. Învăț ceva valoros din această experiență.
 G. Cer ajutorul persoanelor importante din jurul meu.
 H. Nimeni nu mă ajută la greu și nu am încredere în nimeni.
 I. Totul merge prost pentru mine.
 J. Este normal să întâmpin dificultăți, dar pot să-mi gestionez emoțiile și gândurile și să mă concentrez pe soluții.



Reflectez

Lucrați în două grupe

4. De la reziliență la succes

a. Împărțiți-vă în două grupe și alegeți citatul aferent numărului grupei.

Grupa 1

Care este legătura dintre reziliență și succes?

„Reziliența este capacitatea de a-ți reveni după ce ai fost lovit. Succesul este capacitatea de a te ridica după ce ai căzut.”
 (Jay Shetty – autor și coach)

Grupa 2

Ce înseamnă să scoți la lumină cartea din interior?

„Fiecare are o carte în interiorul lui, dar nu este de niciun folos până nu este scoasă la lumină.”
 (Jodi Picoult – scriitoare)

b. Realizați câte un poster pe care să scrieți citatul, răspunsul la întrebarea notată deasupra citatului, apoi notați, pe verticală, literele cuvântului *reziliență* și identificați caracteristici ale acesteia prin cuvinte care încep cu fiecare literă din cuvântul *reziliență*.

c. Prezentați răspunsurile voastre în fața clasei, apoi afișați posterele într-un spațiu destinat acestei activități.



În familie



Ascultă, împreună cu membri din familia ta, clipul despre biografia lui Stephen Hawking, din varianta digitală a manualului. Discutați în ce măsură acesta poate fi considerat o persoană rezilientă.



Portofoliul meu

Scrie o scrisoare către tine însuși/însăși, în care să-ți reamintești calități personale care te-au ajutat să depășești momentele dificile.

Fotocopiază **Fișa de observare a activității și a comportamentului** (Anexa 5), apoi completează-o. Compară fișa completată de tine cu cea pe care o vei primi de la profesorul diriginte sau de la unul dintre profesorii tăi.



9 Proiect

Învăță de la toate

Scopul proiectului

Îmbunătățirea calității vieții prin adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat

Obiectivele proiectului

- Dezvoltarea abilităților de reziliență în fața situațiilor dificile
- Identificarea și înțelegerea trăsăturilor unei persoane reziliente
- Utilizarea metaforelor vizuale pentru a descrie și a simboliza reziliența

Materiale necesare

- Pahare de apă reciclabile, apă potabilă în cantitate necesară pentru a umple câte un pahar pentru fiecare elev
- Computer, conexiune la internet, sistem de amplificare audio, flipchart
- Varianta digitală a manualului pentru acces la activitățile statice și animate
- Fișa „Copacul anotimpurilor”, fotocopiată într-un număr de exemplare egal cu numărul elevilor din clasă
- Alte materiale utile: coli de hârtie albă/flipchart, bilețele adezive etc.

Mod de lucru

Activitatea 1. Experiment „Paharul cu apă”

Activitatea 2. Copacul anotimpurilor

Activitatea 3. Lecții învățate

Activitatea 4. Reflecție și feedback

Descrierea activităților

Lucrați împreună

Activitatea 1. Experiment „Paharul cu apă”

- Realizați experimentul pe baza instrucțiunilor din clipul „Paharul cu apă”, din varianta digitală a manualului.
- Discutați despre experiment, argumentând pro sau contra următoarele afirmații:
 - Paharul cu apă a fost ușor la început, apoi, deși avea aceeași greutate, totuși părea mai greu și mâna întinsă a obosit.
 - Senzația resimțită în mâna întinsă după cele trei minute a fost de oboseală, chiar de durere.
 - Dacă durata ținerii paharului cu apă în mâna întinsă s-ar fi prelungit, ar fi fost foarte dureros, chiar imposibil.
 - A apărut nevoia firească de a pune paharul pe bancă și de a ne elibera de tensiunea dureroasă din mână.
- Imaginați-vă că paharul cu apă ținut în mâna întinsă mai mult timp ar putea fi asemănat cu o situație dificilă care provoacă stres, tristețe, durere. Comparați senzația de durere și nevoia de eliberare de presiunea dureroasă din mână cu starea pe care o simțiți atunci când treceți printr-o situație dificilă.
- Exprimați-vă opinia cu privire la consecințele stării de stres și suferință asupra corpului, minții și comportamentului când vă confrunțați cu o problemă sau o situație dificilă.



Lucrează individual

Activitatea 2. Copacul anotimpurilor

- Rezolvă cerințele din fișa „Copacul anotimpurilor”.
- Compară răspunsurile date de tine la cerințele I și II din fișă cu ale unui coleg/unei colege.

Lucrați în două grupe

Activitatea 3. Lecții învățate

- Împărțiți-vă în două grupe și rezolvați cerințele aferente fiecărei grupe.

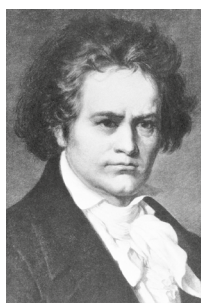


Grupa 1

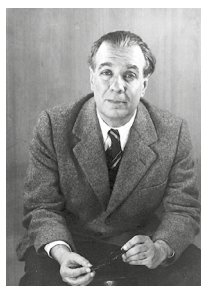
Precizați pentru fiecare dintre imagini câte două caracteristici care ilustrează reziliența.

**Grupa 2**

Precizați pentru fiecare personalitate câte două caracteristici care ilustrează reziliența.



Ludwig van Beethoven (1770-1827), compozitor și pianist german, și-a pierdut treptat auzul începând cu vârsta de 30 de ani, dar a continuat să compună muzică și când nu mai putea auzi sunetele. A compus „Simfonia a IX-a”, cunoscută ca „Oda bucuriei”, care este actualul imn al Uniunii Europene.



Scriitorul argentinian **Jorge Luis Borges (1899-1986)** și-a pierdut complet vederea, în jurul vârstei de 55 de ani, dar a continuat să creeze opere literare folosindu-și memoria și imaginația. Însoțitorii săi notau ce dicta scriitorul și îi citeau. Chiar lipsit de vedere, a învățat limba engleză veche.

- b. Prezentați răspunsurile voastre în fața clasei și formulați o concluzie privind manifestarea rezilienței în natură și în viața oamenilor.

Lucrați împreună**Activitatea 4. Reflecție și feedback**

- a. Desenați pe tablă sau pe flipchart o floare și notați pe fiecare petală câte o caracteristică care contribuie la dezvoltarea rezilienței. Desenați atâtea petale câte caracteristici ați găsit la fiecare dintre exercițiile anterioare.
- b. Vizionați clipul „Sub lupa rațiunii” și discutați cum puteți aplica aceste etape în dezvoltarea rezilienței într-o situație precum despărțirea de o persoană dragă (sau altă situație aleasă de voi). Ilustrați cu exemple personale fiecare dintre cele șase etape într-o situație precum despărțirea de o persoană dragă (sau altă situație aleasă de voi).



1	2	3	4	5	6
Recunoașterea și acceptarea situației dificile sau stresante	Aplicarea unor tehnici de reglare emoțională	Cultivarea unei mentalități pozitive și concentrarea pe soluții	Adaptarea la schimbări și ajustarea planurilor inițiale în funcție de noile circumstanțe	Organizarea eficientă a timpului și stabilirea priorităților pentru a face față sarcinilor și responsabilităților	Căutarea și menținerea relațiilor de sprijin cu familia, prietenii și colegii

- c. Completați o fișă de reflecție și feedback despre derularea proiectului „Învăță de la toate”, răspunzând la următoarele trei întrebări.

Ce ai învățat nou despre reziliență?

Care activitate ți s-a părut mai interesantă și de ce?

Cum poți aplica ce ai învățat în dezvoltarea propriei reziliențe?

 Explorez

Raul ar trebui să ducă gunoiul joi dimineța. În această joi, el uită să ducă gunoiul la timp și mama lui e supărată.

Mama: De ce nu poți să duci gunoiul la timp?

Raul strânge din dinți și oftează. El este frustrat că a uitat.

Raul: Am uitat pur și simplu.

Mama se înfurie și ridică tonul.

Mama: Este important să-ți amintești detaliile. Mi se pare că nu ți se pare important să-ți amintești.... Acestea sunt foarte importante. Trebuie să-ți amintești lucruri ca acesta, dacă vrei să reușești în viață.

Raul se ridică în picioare și vocea lui devine mai puternică.

Raul: Nu-mi mai vorbi de parcă aș fi un copil mic. Crezi că sunt prost? Asta nu e mare lucru. De ce trebuie să continui și să continui despre asta?



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

- De ce crezi că mama lui Raul insistă atât de mult asupra importanței de a-și aminti lucruri „mărunte”, precum ducerea gunoiului? Cum ar putea acest lucru să influențeze viitorul lui Raul?
- Cum ar fi putut Raul să răspundă diferit atunci când mama lui i-a reproșat că a uitat să ducă gunoiul? Cum ar fi putut această reacție să schimbe tonul conversației?

 Rețin



Fiecare familie este unică. Comunicarea eficientă, respectul, încrederea și timpul de calitate petrecut împreună, în familie, sunt elemente care ne ajută să avem o familie fericită.

A-ți cere scuze înseamnă a-ți exprima regretul pentru ceva ce ai făcut. O scuză sinceră implică reflectarea asupra propriilor acțiuni, asumarea responsabilității pentru acestea și efectuarea de schimbări pentru a îmbunătăți lucrurile în viitor. Oferirea unei scuze poate ajuta la repararea unei relații deteriorate, arătând, în același timp, grijă și respect pentru cealaltă persoană.

Exemplu: „Îmi pare rău pentru limbajul pe care l-am folosit în timpul discuției noastre. A fost lipsit de respect și nepotrivit.”



Ascultă	Înțelege	Validează
cu urechile, ochii și inima, pentru a înțelege sentimentele celeilalte persoane. Încercați să vă puneți în locul lui sau al ei.	repetând ideile principale cu propriile cuvinte. Adresați întrebări respectuoase.	prin exprimarea empatiei, chiar dacă nu sunteți de acord. Exprimați încredere în capacitatea celuiilalt de a găsi soluții.

 Comunic

Lucrați împreună

2. La telefon

Împărțiți în grupe de câte trei-patru elevi, aceștia vor discuta următoarea situație:

Ana este elevă în clasa a VIII-a și are foarte multe teme și proiecte de făcut. După o zi lungă la școală, preferă să-și petreacă timpul liber pe telefon, discutând cu prietenii și vizionând videoclipuri. Mama ei observă că Ana petrece din ce în ce mai mult timp pe telefon, inclusiv după ora de culcare, iar acest lucru începe să îi afecteze rezultatele școlare, iar examenele se apropie. Mama se supără și îi ia telefonul Anei pentru trei zile, iar Ana refuză să îi vorbească.



Fiecare grupă discută situația și propune soluții pentru a rezolva conflictul sau pentru a îmbunătăți comunicarea în familie. După ce au terminat, fiecare grupă își prezintă concluziile în fața clasei.

Lucrați în perechi

3. Cine are dreptate? ▷

Discută împreună cu colegul/colega de bancă o situație în care membrii familiei au avut opinii diferite în soluționarea unor situații problematice și care a fost modul de rezolvare a acestora.

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

4. Chei care deschid noi uși 🔑

- Citiți cu atenție denumirea cheilor care contribuie la dezvoltarea unor relații sănătoase în familie.
- Fiecare grupă argumentează de ce este importantă una dintre chei și prezintă un exemplu concret în care a utilizat această cheie.

 ÎNCREDERE	 RESPECT
 CORECTITUDINE	 COMUNICARE
 SPAȚIU	 EMPATIE

5. Regulile familiei mele

Completați tabelul de mai jos cu alte reguli pe care le aveți în familia voastră.

Domenii	Exemple
Siguranță	Spuneți întotdeauna unui părinte dacă cineva pe care nu îl cunoașteți vrea să vă fie prieten în viața reală sau online. ...
Rutine zilnice	Punem masa cu rândul în fiecare seară. ...
Respect reciproc	Batem la ușă înainte de a intra în camera celuilalt. ...
Utilizarea ecranelor	Dispozitivele mobile rămân pe măsuta din hol peste noapte. ...

Reflectez

Lucrează individual

7. Roluri, responsabilități și complimente

Fiecare elev va scrie pe un bilețel membrii familiei, responsabilitățile fiecăruia și un compliment potrivit pentru fiecare. Biletele vor fi postate pe un panou, iar elevii vor compara răspunsurile.

Membrii familiei mele	Responsabilități în familie	Complimente
Mama		
Tata		
Bunica		
Bunicul		

În familie

- Discutați împreună cu membrii familiei și votați care este cea mai plăcută activitate/joc pe care o/îl aveți în familie.
- Seara jocurilor în familie: organizați o seară a jocurilor în care toată lumea se poate juca; jucați împreună jocurile preferate.



Portofoliul meu

Scrie o pagină de jurnal în care să prezinți punctele forte ale familiei tale și identifică un aspect pe care ai vrea să îl îmbunătățești în familia ta. Poți adăuga această pagină la portofoliul tău.

11 Detectivii riscurilor



Explorez



Patricia locuiește într-un oraș mic, cu oportunități limitate și un nivel ridicat de sărăcie. La fel ca și colegii ei, își dorește să câștige bani pentru a-și ajuta familia și pentru a cumpăra lucruri de care au nevoie. Pe perioada vacanței de vară, este abordată de un individ care se prezintă ca fiind reprezentantul unei firme care oferă locuri de muncă temporare pentru tineri. Acesta promite un salariu atractiv pentru activități ușoare, cum ar fi ambalarea produselor într-un depozit sau ajutor în gospodărie.



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

- Care considerați că sunt cele mai mari riscuri la care se expune Patricia?
- Cum ar putea Patricia să verifice dacă oferta de muncă este legitimă și sigură? Ce măsuri ar putea lua pentru a se proteja?

2. Posibile consecințe

Formulați, în caiet, posibile consecințe pentru riscurile enumerate în tabelul de mai jos.

Riscuri	Posibile consecințe
Lipsa contractului legal	
Muncă peste orele legale și în condiții nesigure	
Exploatarea prin salarizare inadecvată	
Manipularea și intimidarea	
Lipsa unei supravegheri adulte	



Rețin



O situație cu potențial de risc reprezintă orice situație care ne poate pune pe noi înșine sau pe alții în pericol de vătămare fizică, mentală, emoțională sau abuz. Evaluarea atentă a riscurilor este importantă pentru siguranța tuturor.



Comunic

Lucrați în grupe de câte patru-cinci elevi

3. Detectivii riscurilor

Faceți o listă a situațiilor cu potențial de risc cu care vă puteți confrunta acasă, în călătorii, la școală, în comunitate și online. Prezentați colegilor situațiile identificate.

4. Sub lupă

Analizați situațiile de mai jos și răspundeți la întrebări.



Situație	Cum te simți?	Care este riscul?	Ce ar trebui să faci pentru a reduce riscul?
Prietenii tăi îți spun că a juca poker online este distractiv și este un mod ușor de a câștiga bani.			
Prietenii tăi fumează. Te cheamă și îți oferă o țigară. Te simți presat și speriat de ceea ce se va întâmpla dacă spui nu.			
Părinții tăi te anunță că vă mutați în altă țară.			

5. Joc de rol

- a. Împărțiți în grupe de câte trei elevi, creați și interpretați dialoguri pe baza scenariilor de mai jos.
b. Organizați o dezbatere în care să vă exprimați opiniile, să identificați riscurile și să propuneți posibile soluții.

Scenarii:



1. Maria, o elevă de clasa a VIII-a, observă că prietena ei, Clara, devine tot mai retrasă și tristă. Clara i-a spus că prietenul ei o controlează, îi interzice să vorbească cu alți băieți și se înfurie dacă ea nu răspunde imediat la mesaje.



2. Pentru a termina repede temele, Andrei utilizează calculatorul pentru a rezolva exercițiile și problemele. La ultimul test a greșit la calcule și a luat o notă mică. Părinții sunt supărați pentru că se apropie examenele.



3. Tatăl lui Andrei și-a pierdut locul de muncă și venitul familiei a scăzut cu 45%. Părinții îi explică această situație și încearcă să găsească soluții împreună.



Reflectez

Lucrează individual

6. Evaluează următoarele situații cu potențial de risc, folosind tabelul de mai jos.

PROBABILITATE					Situații cu potențial de risc	Evaluarea riscului
I		SCĂZUTĂ	MEDIE	RIDICATĂ		
M	RIDICAT	SR	MM	RR	Te dai pe un roller-coaster.	
P					Fumezi o țigară.	
A	MEDIU	SM	MM	RM	Comunici online cu o persoană pe care nu o cunoști.	
C					Consumi o substanță interzisă.	
T	SCĂZUT	SS	MS	RS	Te dai cu bicicleta și nu porți cască.	
					Ai intrat singur într-o clădire părăsită.	
					Utilizezi căștile la volum maxim în locuri publice aglomerate.	

Lucrați în perechi

7. Topul meseriilor riscante

Realizați împreună cu colega/colețul de bancă un top al celor mai riscante cinci meserii și prezentați-l colegilor. Argumentați alegerile făcute și prezentați riscurile identificate pentru fiecare meserie.



În familie

Discutați în familie despre drepturile și riscurile asociate muncii ilegale sau nesigure.



Portofoliul meu

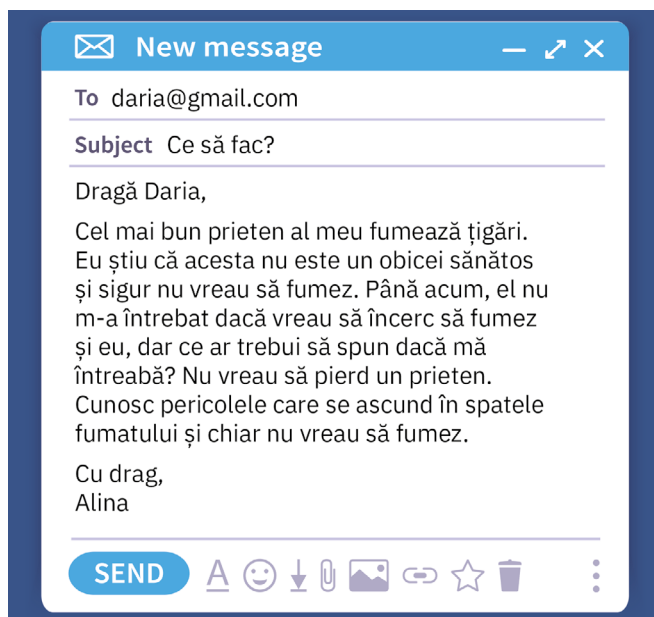
Identifică o situație riscantă trăită, pe care o vei aborda diferit în viitor. Adaugă această pagină în portofoliul tău.



12 Mesaje clare



Explorez



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

- Ce motive are Alina pentru a nu dori să fumeze?
- Cum crezi că ar putea Alina să-i răspundă prietenului ei în cazul în care ar fi întrebată dacă dorește să încerce să fumeze?
- De ce este Alina îngrijorată că ar putea pierde un prieten?
- Ce atitudine crezi că ar trebui să aibă Alina față de prietenul ei pentru a păstra prietenia, dar și pentru a-și menține propriile convingeri?
- Care crezi că ar fi consecințele dacă Alina ar accepta să încerce să fumeze doar pentru a-și păstra prietenul?
- Cum ai reacționa tu dacă ai fi în locul Alinei?
- Cum ar putea Alina să-și exprime dezacordul față de fumat, fără să-l jignească pe prietenul ei?



Rețin



Comportamentele de risc, cum ar fi fumatul, consumul excesiv de alcool, alimentația nesănătoasă sau lipsa exercițiului fizic, pot avea efecte devastatoare asupra sănătății noastre pe termen lung. Aceste comportamente de risc sunt adesea influențate de factori, precum: presiunea socială, dorința de a experimenta senzații tari, lipsa de informare sau dificultățile de gestionare a emoțiilor. Prevenirea și reducerea acestor comportamente implică educație, suport psihologic și dezvoltarea unor abilități de luare a deciziilor sănătoase. Gândirea critică, evaluarea consecințelor, căutarea ajutorului la adulți de încredere, dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă sunt câteva strategii care ajută în prevenirea și gestionarea situațiilor cu potențial de risc. Dacă te simți confuz, speriat sau copleșit de o situație, este un moment bun să apelezi la ajutor și să ceri sfatul unei persoane de încredere, cum ar fi un membru al familiei, un profesor sau un antrenor.

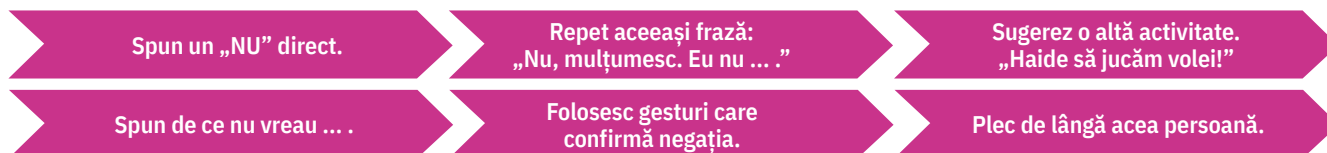


Comunic

Lucrați în perechi

2. Știi să spun „NU”

Alege împreună cu colega/colegul de bancă cele mai potrivite modalități de a spune „NU” atunci când știi sigur că nu vrei ceea ce ți se oferă.



Lucrați împreună

3. Joc de rol – Provocări

Interpretează împreună cu colega/colegul de bancă următorul scenariu:

Ești la o petrecere unde un prieten/o prietenă îți oferă alcool, spunând că „Toată lumea bea și se distrează!”. Tu cunoști riscurile și îi transmiți într-un mod clar că nu vrei să bei alcool.

Lucrați împreună

4. Decizii corecte

Lucrați în grupe de câte patru-cinci elevi. Fiecare grupă primește o foaie mare de hârtie și un set de markere.

Mesaaje clare

Discutați în grupă una dintre următoarele situații, identificați pericolele din fiecare situație și propuneți cel puțin două strategii de prevenție pentru fiecare situație.

Scrieți strategiile propuse pe hârtia primită, împreună cu un titlu creativ pentru fiecare situație.

Prezentați colegilor situațiile riscante primite, strategiile de prevenire pe care le-ați propus și explicați de ce ați ales acele strategii.

Un străin (o persoană pe care nu o cunoști) trece pe lângă tine când aștepti autobuzul. El deschide geamul mașinii și spune: „Vrei să mergi cu mine la o plimbare?”

Prietenul tău îți vorbește despre un nou site de chat, despre care spune că este „rău”. Te roagă să te înscrii diseară și să vorbești cu el, dar spune că nu trebuie să le spui părinților tăi, pentru că nu te vor lăsa.

Mai ai două luni până la examen și vrei să înveți până după miezul nopții în fiecare zi, fără pauză, ca să iei o notă mare.

Tocmai te-ai mutat într-o școală nouă și nu cunoști pe nimeni în această clasă. Vrei să-ți faci prieteni noi între colegii de clasă, dar ți se pare că toți te evită.

Un prieten te roagă să intri în magazin și să iei o bere. Știi că acest lucru este greșit.

Lucrați împreună

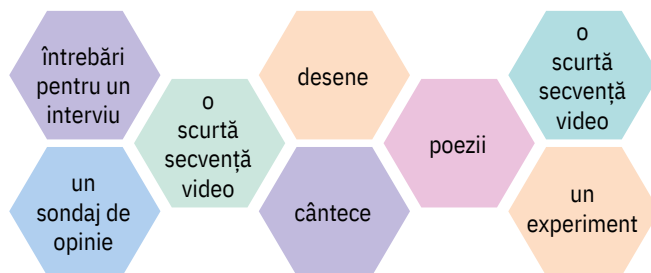
5. De vorbă cu specialistul:

La clasă va fi invitat un polițist, un psiholog sau un reprezentant al unei organizații nonguvernamentale care se ocupă de prevenirea riscurilor, ce va prezenta mai multe situații de risc rezolvate prin luarea la timp a unor decizii corecte. Elevii vor adresa întrebări, iar specialistul le va răspunde. Realizați o listă de întrebări pentru fiecare specialist.



6. Campania de conștientizare

Împărțiți în grupe de câte trei-patru elevi, în funcție de abilitățile fiecărui elev, propuneți o campanie de conștientizare și prevenire a riscului de consum de substanțe interzise prin diferite modalități: video, cântece, poezii, un experiment, întrebări pentru interviu, un sondaj de opinie etc.



Reflectez

Lucrează individual

7. Pentru fiecare situație din tabelul următor gândește-te la lucrurile de care ai avea nevoie pentru a evalua riscurile, apoi ia o decizie. Copiază, în caiet, tabelul de mai jos, apoi elaborează răspunsuri în spațiul prevăzut.

Situații	Care sunt riscurile?	Ce s-ar putea întâmpla?	Ce faci? Cum acționezi?
În pauza de masă, un coleg/o colegă te provoacă să dai cu zarul și cine are punctaj mai mare câștigă 10 lei. Tu ai doar 10 lei în buzunar și te gândești că poate ai noroc.			
Doi colegi te îndeamnă să fumezi, deși tu nu ai fumat niciodată.			
Ți se oferă un câștig mare dacă joci un joc de noroc online.			
Colega/ Colegul de bancă îți propune să furați ceasul unui coleg mai mic.			



În familie

Realizați împreună cu membrii familiei „Contractul familiei pentru sănătate” în care fiecare membru al familiei scrie o promisiune legată de un comportament sănătos pe care se angajează să-l adopte sau să-l mențină (de exemplu: „Voi mânca fructe zilnic”, „Voi limita timpul petrecut pe telefon la o oră pe zi”, „Voi face exerciții fizice de trei ori pe săptămână”).



Portofoliul meu

Identifică două comportamente de risc pentru sănătatea ta și, pentru fiecare, propune măsuri concrete de prevenire.

Comportamente de risc pentru sănătate	Măsuri concrete de prevenire

Punctaj

I. A.

1-5 puncte

2-5 puncte

3-5 puncte

4-5 puncte

5-5 puncte

B.

1-5 puncte

2-5 puncte

3-5 puncte

4-5 puncte

5-5 puncte

II.

a-25 de puncte

b-15 puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte

I. Acum știu

A. Completează spațiile libere cu cuvintele-cheie potrivite din lista de mai jos. Notează, în caiet, asocierile corecte.

Comportamentele de risc

Gândirea

Viziunea personală

proces de luare a deciziei

Decizia

1. ... se conturează prin capacitatea de autocunoaștere și de stabilire a unor obiective pe termen scurt, mediu și lung.
2. ... este o caracteristică a creierului uman.
3. ... reprezintă un act de alegere dintre mai multe opțiuni posibile.
4. Identificarea problemei, analiza problemei, generarea de soluții alternative, analiza consecințelor, luarea deciziei reprezintă etapele unui
5. ... pot avea efecte devastatoare asupra sănătății noastre pe termen lung.

B. Bifează fiecare afirmație cu ✓, dacă o consideri „Adevărată”, sau cu ✗, dacă o consideri „Falsă”.

Afirmații	Adevărată	Falsă
1. Alegerile sănătoase contribuie la siguranța fizică și emoțională și la îmbunătățirea calității în toate domeniile vieții.		
2. Reziliența este capacitatea de adaptare într-o manieră pozitivă la o situație dificilă, de a fi flexibil la provocări, de a avea încredere în resursele personale necesare pentru depășirea obstacolelor.		
3. Valorile personale sunt principii și convingeri individuale, care nu influențează comportamentul și alegerile unei persoane.		
4. Siguranța reprezintă starea de a te simți protejat de pericole și trăirea unor sentimente de optimism, liniște și încredere.		
5. O situație cu potențial de risc reprezintă orice situație care ne poate pune pe noi înșine sau pe alții în pericol de vătămare fizică, mentală, emoțională sau abuz.		

II. Diploma mea

- a.** Citește criteriile de mai jos referitoare la modul de a lua decizii, apoi alege unul pe care consideri că îl manifesti la un nivel mai ridicat.
- *Creativitate* (Găsesc soluții inovative la probleme complexe.)
 - *Claritate* (Demonstrez o bună capacitate de a analiza informațiile disponibile.)
 - *Perseverență* (Dovedesc hotărâre în fața obstacolelor și capacitate de a fi rezilient/ă.)
 - *Cooperare* (Valorific sfaturile primite de la persoanele de încredere.)
 - *Învățare continuă* (Îmi îmbunătățesc constant procesul decizional.)
- b.** Desenează o *Diplomă pentru excelență în decizii remarcabile* pe care să ți-o acorzi pentru criteriul ales referitor la modul în care iei decizii.

U2

Dezvoltare socio-emoțională

Schimbă-ți gândurile și vei putea schimba lumea. (Norman Vincent Peale)



Lecția 13

Lecția 14

Lecția 15

Lecția 16 – Proiect

Evaluare

36 Stop! Gândește! Acționează!

38 Curajul de a asculta

40 Observ. Ascult. Comunic

42 O excursie de neuitat

44

13 Stop! Gândește! Acționează!



Explorez



Bilbo se ciupi și se pălmui; își ținu sabia strâns cu o mână și cu cealaltă se scotoci în buzunare. Acolo găsi inelul pe care-l ridicase de pe jos din galerie și de care uitase.

– Ce am în buzunar? spuse el cu voce tare.

De fapt, spusese asta pentru el, dar Gollum a crezut că e o ghicitoare și s-a simțit foarte neliniștit.

– Nu-i ssinstit, nu-i ssinstit, sâsâi el, nu-i ssinstit, sscumpule, să ne întrebe ce are în bussunărelele lui sscârboase!

Bilbo, văzând ce s-a întâmplat și negăsind nimic mai bun să-l întrebe, se menținu ferm pe poziție.

– Ce am în buzunar? spusese el și mai tare.

– Sssss, sâsâi Gollum. Trebuie ssă ne dea dreptul la trei răspunsuri, sscumpule, trei.

– Bine, bine, hai, ghicește! spuse Bilbo.

– Mânussele! spuse Gollum.

– Greșit, spuse Bilbo, care, din fericire, tocmai își scoase din nou mâna din buzunar. Mai ghicește o dată.

– Sssss! spuse Gollum, mai necăjit ca oricând. Se gândi la toate lucrurile pe care le ținea el în buzunar: oase de pește, dinți de gnom, scoici ude, o bucățică dintr-o aripă de liliac, o piatră ascuțită ca să-și ascuță colții și alte lucruri la fel de urâcioase. Încercă să se gândească la ce aveau alții în buzunare.

– Cussit! spuse el, în cele din urmă.

– Greșit! zise Bilbo, care-l pierduse pe al lui, cu câtăva vreme în urmă. Ultimul răspuns!

Gollum era acum într-o stare mult mai proastă decât atunci când îi pusese lui Bilbo întrebarea cu ouăle. Sâsâi și bolborosi, se legănă înainte și înapoi, plesni cu tălpile de podea, se zvârcoli și se suci; dar nu îndrăzni totuși să-și irosească ultimul răspuns.

(Hobbitul, J. R. R. Tolkien)



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

a. Cum își gestionează Bilbo emoțiile în fața lui Gollum?

b. Ce metode folosește Bilbo pentru a-și menține auto-controlul în timpul jocului de ghicitori?

c. De ce crezi că Bilbo alege să folosească întrebarea „Ce am în buzunar?” ca o ghicitoare, deși inițial a spus-o doar pentru el însuși?



Rețin

Autocontrolul emoțional presupune capacitatea de a recunoaște și a gestiona emoțiile, pentru a rămâne eficient chiar și în situații stresante și a reuși să-ți atingi obiectivele propuse.

Autoreglarea este o componentă integrantă a comportamentului uman, care implică gestionarea și modificarea propriilor gânduri, emoții și comportamente în funcție de situație. Aceasta include o gamă largă de abilități, cum ar fi inhibarea reacțiilor impulsive, gestionarea eficientă a sentimentelor negative, stabilirea de obiective personale și munca sârguincioasă pentru atingerea acestora.

Autocontrolul și autoreglarea sunt importante în toate domeniile, contribuind la o viață echilibrată și la reducerea stresului.

ÎN SITUAȚII DIFICILE, EU POT	
Să iau o pauză	- mai lungă - mai scurtă
Să citesc	- o carte - o știre
Să scriu în jurnal	- pe hârtie - digital
Să respir adânc	- număr până la 5 - număr până la 10
Să vorbesc cu cineva	- un părinte - un profesor
Să gândesc pozitiv	- totul va fi bine - există soluții



Comunic

Lucrați în grupe de câte patru-cinci elevi

2. Joc de rol

Împărțiți în grupe de câte trei elevi, creați și interpretați dialoguri pe baza scenariului de mai jos.

Un elev nu a predat proiectul la timp și profesorul îi dă o notă mică. La școală, profesorul discută cu elevul, încercând să afle motivele pentru care a predat tema cu întârziere, în timp ce elevul dă vina pe volumul mare de teme.

Stop! Gândește! Acționează!

Când părintele află nota, are o discuție serioasă cu elevul acasă, reproșându-i lipsa de responsabilitate, dar elevul își apără poziția, menționând oboseala și stresul. Profesorul, părintele și elevul se întâlnesc pentru a găsi o soluție.

Lucrați în perechi

3. Eu pot!

Cum te autocontrolezi în fiecare dintre situațiile de mai jos?

Discută împreună cu colegul/colega de bancă.

Vrei să mergi la prietenul tău, dar părinții îți spun să-ți faci curat în cameră. •..... •.....	➔	Respiri adânc. Numeri până la 10. Iei o pauză. Bei puțină apă. Gândești pozitiv.
Ai trei teste în aceeași zi și ești foarte îngrijorat. •..... •.....	➔	Vorbești cu cineva. Screești în jurnal. Desenezi. Ceri ajutorul unui adult.

4. Păstrez în gând sau spun?

Citiți propozițiile următoare și decideți împreună cu colegul/colega de bancă ce propoziții ar trebui să le păstrați în gând și ce propoziții să le spuneți cu voce tare.

a. Nu asta am vrut să spun.

- b. Nu vreau să stau lângă tine.
- c. Ești rea.
- d. Sunt mai bun decât tine.
- e. Ai făcut o treabă bună.
- f. Nu înțeleg ce ai spus.

Păstrez în gând	Spun

5. Mută obiectul

- a. În perechi, mutați împreună un obiect (creion, marker, minge) dintr-un loc în altul, atingându-l cu aceeași parte a corpului (palmă, deget, cot).
- b. Discutați împreună cu colegul/colega despre emoțiile trăite în timpul exercițiului și cum ați reușit să le controlați.

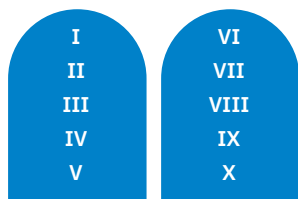


Reflectez

Lucrează individual

6. Decalogul activităților preferate

Realizează un decalog al activităților preferate și prezintă-l colegilor.



7. Caută cuvintele în cadranul lateral, apoi discută cu colegul/colega de bancă ce înseamnă fiecare.

autocontrol	perseverență
respect	autoreglare
compromis	încredere
responsabil	empatie
simpatie	echilibru

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

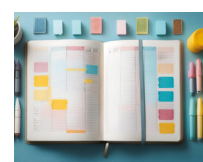
În familie

Vizionează împreună cu membrii familiei filmul *The Karate Kid* (2010) și discutați despre strategiile de autocontrol și autoreglare la care a apelat personajul principal.



Portofoliul meu

Completează un „Jurnal al emoțiilor” pentru o zi sau o săptămână obișnuită din viața ta. Realizează un desen/emoticon pentru fiecare emoție.



14 Curajul de a asculta



Explorez



Lucrați împreună

1. Conflicte

- Priviți cu atenție imaginile de mai sus. Observați mimica și gesturile persoanelor din imagine.
- Identificați ce au în comun aceste imagini.
- Alegeți una dintre fotografii, imaginați-vă un scurt dialog și interpretați acest dialog împreună cu colegul/colega de bancă în fața colegilor.



Rețin



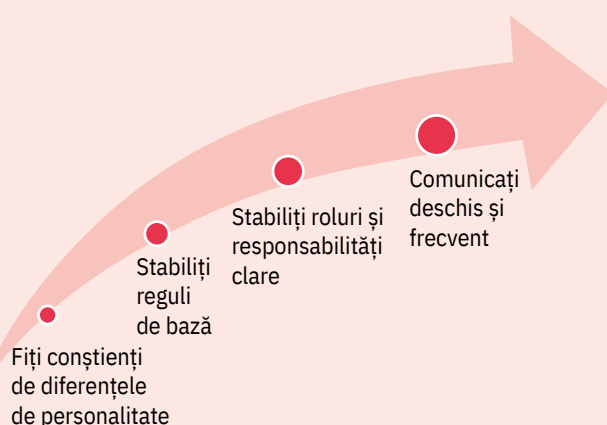
Conflictul poate fi definit ca o neînțelegere, un dezacord sau o ceartă.

În funcție de persoanele implicate, conflictele pot fi:

- intrapersonale: care țin de individ, de ciocnirea motivelor, între dorință și norme;
- interpersonale: conflict între două sau mai multe persoane;
- intergrup: apare între o persoană și grup sau între două grupuri.

Pentru a preveni conflictele, încercați:

- să tratați întotdeauna oamenii cu egalitate și respect;
- să ascultați și să respectați opiniile celorlalți;
- dacă nu sunteți de acord cu cineva, spuneți-o și explicați de ce;
- să vă asigurați că discutați despre același subiect;
- să vă cereți scuze atunci când știți că ați greșit;
- să vă angajați într-un dialog onest, neconflictual;
- să apelați, dacă aveți nevoie, la consiliere imparțială din partea altei persoane;
- să vă distanțați, dacă problema este de nerezolvat.



Comunic

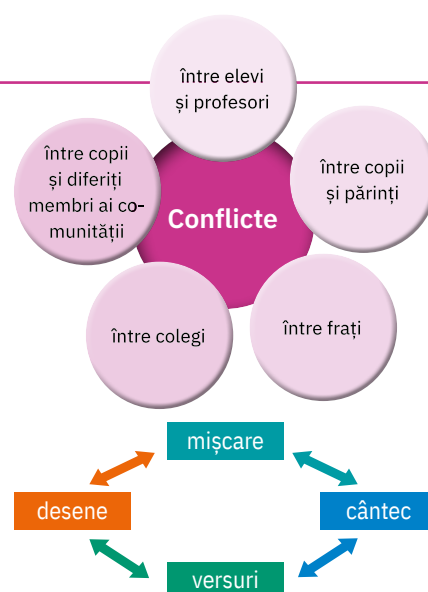
Lucrați împreună

2. Detectivii conflictelor

În grupe de câte patru-cinci elevi, propuneți o listă cu cele mai frecvente conflicte care apar între elevii din aceeași clasă, între elevi și profesori, între frați, între copii și părinți, între copii și diferiți membri ai comunității. Prezentați colegilor lista conflictelor și identificați care este cel mai frecvent conflict întâlnit în fiecare categorie.

3. Cum înțeleg eu conflictul?

Redați definiția unui conflict prin mișcare, cântec, versuri, desene. Fiecare elev își alege grupa în care dorește să lucreze. La final, prezentați colegilor lucrările realizate.



4. Detectivii Empatiei



- În grupe de câte patru-cinci elevi analizați scenariile de mai jos și propuneți soluții pentru prevenirea conflictelor. Fiecare grupă analizează cum ar putea reacționa, empatizând cu persoana respectivă și exprimându-și calm punctul de vedere.
- La final, fiecare grupă prezintă soluțiile găsite, iar clasa discută împreună cum s-ar putea preveni conflictele similare.

Scenarii:

Un coleg/o colegă împrumută ceva de la tine fără să ceară voie.

Fratele tău te-a tachinat toată după-amiaza. Arunci cu o pernă în el și îi spui să înceteze. El aruncă perna înapoi în tine și îți dă ochelarii jos.

Un prieten te invită în oraș la restaurant. Când vine nota de plată, prietenul tău spune că nu are suficienți bani și cere să îi împrumuți câțiva.

Te uiți la televizor împreună cu tatăl tău, care vrea să se uite la o altă emisiune.

Vânzătorul te atenționează că magazinul se închide în cinci minute, iar tu ai multe cumpărături de făcut.

5. Ghid pentru prevenirea conflictelor

Completați lista alăturată cu alte exemple de acțiuni care te ajută să previi conflictele. Acest ghid poate fi afișat în clasă pentru prevenirea conflictelor.

GHID PENTRU PREVENIREA CONFLICTELOR	
Nr. crt.	Acțiuni care te ajută să previi conflictele
	Ascultă activ înainte să reacționezi.
	Încearcă să înțelegi perspectiva celuilalt.
	Folosește propoziții de tipul „Eu simt că...”
	



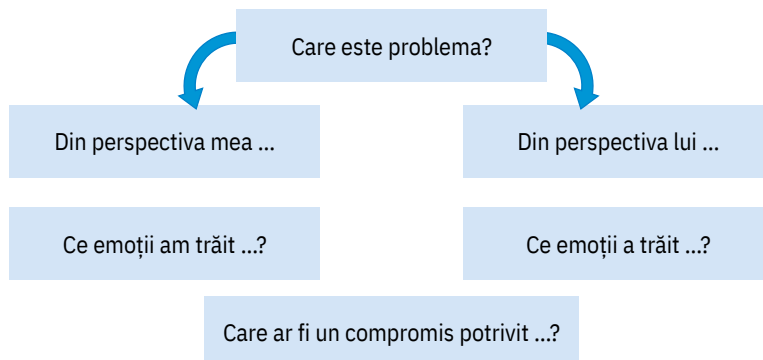
Reflectez

Lucrează individual

6. Soluții

Analizează următoarele situații folosind schema alăturată.

- Un prieten de-al tău tot ascunde lucrurile tale și crede că este amuzant.
- Ai fost ales să fii căpitanul echipei tale, acum bunul tău prieten nu vorbește cu tine pentru că spera să fie ales căpitan.



7. Fii curajos!

Discută împreună cu colegul/colega de bancă ce înțelegi prin următorul citat:
 „Curajul înseamnă să ai puterea să te ridici și să vorbești. Curajul înseamnă, de asemenea, să te așezi și să asculți”. (Winston Churchill)



În familie

Discutați în familie o situație conflictuală.

- Fiecare membru al familiei descrie situația folosind propoziții de tipul „Eu simt că...” sau „Am nevoie de...”, evitând criticile și acuzele.
- Fiecare membru propune soluții sau compromisuri care ar putea îmbunătăți situația și reduce conflictele pe viitor.
- Familia alege o soluție comună cu care toți sunt de acord și stabilesc pași concreți pentru aplicarea ei. De exemplu, „Vom lua o pauză de 5 minute, pentru a discuta calm despre orice dezacord” sau „Vom încerca să ne exprimăm mai des nevoile.”



Portofoliul meu

- Scrie în jurnal două-trei reguli personale pe care vei încerca să le aplici pentru a preveni conflictele viitoare.
- Describe o situație în care ai fi putut să îți ceri scuze și să mergi mai departe.

15 Observ. Ascult. Comunic



Explorez



Harry Potter: Dar de ce să distrugem Piatra Filozofală, profesore? Dacă este atât de puternică, nu am putea să o păstrăm pentru noi și să o folosim pentru a face bine?

Dumbledore: Harry, nu toți cei care ar folosi Piatra ar face bine cu ea. Chiar și cel mai bun om poate fi tentat de puterea pe care o poate aduce o asemenea magie. Piatra are o putere imensă, dar poate face mai mult rău decât bine dacă nu este folosită corect. Iar o mare parte din puterea acestei pietre este tentantă tocmai pentru cei care sunt îngrijorați de propria lor viață și putere.

Harry Potter: Dar nu ar fi mai bine să o folosim pentru a salva oamenii care au nevoie de ajutor?

Dumbledore: Puterea de a salva vieți este minunată, dar totul vine cu un preț. Această alegere nu este despre ce putem face, ci despre ce este corect. Și nu trebuie să uităm că sacrificiile adevărate sunt cele mai mari dovezi de curaj și înțelepciune.

(Adaptare după *Harry Potter și Piatra Filozofală* de J.K. Rowling)



Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

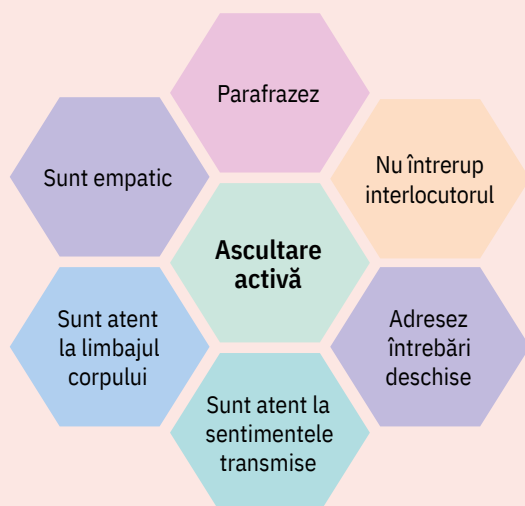
- Care sunt argumentele lui Dumbledore pentru a-i explica lui Harry de ce Piatra Filozofală trebuie distrusă?
- Cum putem înțelege aceste motive ca fiind parte a unei negocieri pentru binele general?
- În ce fel încearcă Harry să negocieze o alternativă și cum reacționează Dumbledore la propunerea lui?



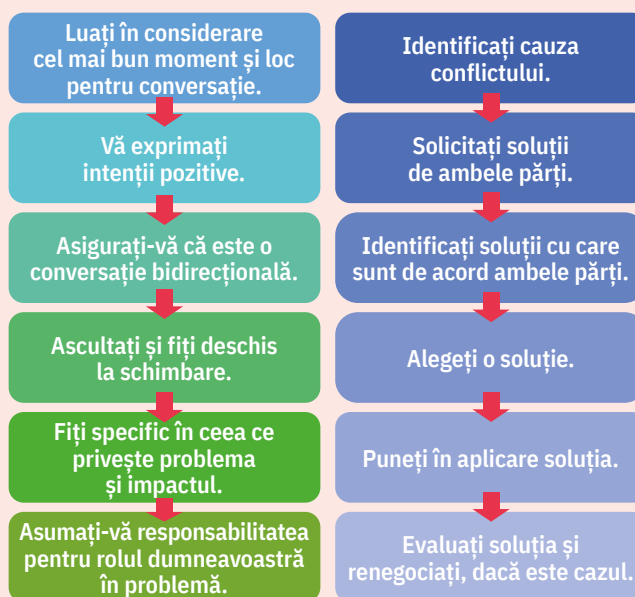
Rețin



Ascultarea activă, comunicarea asertivă și abilitățile de rezolvare a problemelor ne ajută să rezolvăm conflictele.



Pentru a rezolva un conflict, urmați pașii de mai jos:



Comunic

Lucrați în grupe de câte cinci elevi

2. Observă

- Un elev descrie un conflict timp de un minut, iar ceilalți patru ascultă și rețin:
 - un elev este atent la fapte;
 - un elev clarifică/evidențiază valorile și problemele;
 - un elev este atent la sentimentele transmise, rezumând conținutul și limbajul sensibil;
 - un elev observă limbajul corpului.



- b. Ascultătorii îi spun povestitorului ceea ce au auzit sau au observat, iar povestitorul oferă feedback ascultătorilor (pe scurt). Această activitate se repetă de cinci ori, astfel încât fiecare participant să joace fiecare rol.

Lucrați în perechi

3. Joc de rol

- a. Fiecare pereche primește unul dintre scenariile de mai jos:
- doi prieteni care vor același loc la cantină;
 - un coleg /o colegă care vorbește peste altul/alta în timpul unei prezentări;
 - discuție între frați despre utilizarea televizorului;
 - un coleg/o colegă îi cere temele altui coleg în fiecare zi;
 - un frate mai mic vrea să participe la activitățile unui frate mai mare, iar fratele mai mare vrea să fie lăsat singur.
- b. Perechile vor discuta timp de cinci minute despre cum ar reacționa fiecare în situația respectivă.
- c. Fiecare pereche va juca rolul pentru restul clasei, prezentând conflictul inițial și soluția propusă.
- d. După fiecare simulare, clasa discută despre stilul de negociere folosit, dacă a fost eficient și cum s-au simțit participanții.
- c. Scopul fiecărui elev este să își convingă partenerul să treacă linia. Ei pot folosi orice strategie de negociere, cu excepția forței fizice. Elevul care reușește să-și convingă partenerul să treacă linia câștigă.
- d. După cinci minute sau după ce un partener din fiecare pereche a trecut linia, discutați care au fost strategiile folosite.
- 5. Dezbateri: „Ar trebui permise telefoanele mobile în timpul orelor de curs?”**

Clasa se împarte în două echipe:

Echipa Pro: Susține că telefoanele mobile ar trebui permise în timpul orelor, pentru că acestea pot oferi acces rapid la informații și pot fi folosite ca instrumente de învățare.

Echipa Contra: Susține că telefoanele mobile nu ar trebui permise în timpul orelor, pentru că distrag atenția elevilor și pot afecta calitatea învățării.

6. Gesturi

Încearcă să rezolvi un conflict pe care îl ai cu colega/colegul de bancă doar cu ajutorul limbajului semnelor și al mimicii, fără să comunici verbal. Poți să utilizezi dicționarul de limbaj mimico-gestual: <https://dlmg.ro/>

4. Treci de partea mea!

- a. Se trasează o linie lungă pe podeaua clasei folosind bandă adezivă.
- b. Împărțiți copiii în două grupe. Elevii se așază față în față, de o parte și de cealaltă a liniei.

Reflectez

Lucrează individual

7. Autoevaluare – Cum rezolv eu conflictele?

Pe o scală de la 1 la 3, evaluează-te în funcție de frecvența cu care manifesti fiecare comportament din tabelul de mai jos. (1 = niciodată; 2 = uneori; 3 = întotdeauna)

Comportament	Niciodată (1)	Uneori (2)	Întotdeauna (3)
Nu voi mai vorbi niciodată cu cealaltă persoană.			
Ignor cealaltă persoană.			
Mă supăr și strig la cealaltă persoană.			
Refuz să vorbesc și plec.			
Îi ameninț.			

Adună punctele acordate pentru fiecare afirmație. Un scor total mai mic indică o capacitate mai bună de a rezolva conflictele.

5-6 puncte: Ai abilități excelente pentru a rezolva conflictele. **7-11 puncte:** Ai abilități moderate pentru a rezolva conflictele.

12-15 puncte: Ai nevoie să acorzi mai multă atenție dezvoltării abilităților de a rezolva conflicte.

În familie

Gestionarea zgomotului în casă

Negociați împreună cu membrii familiei un „program de zgomot” care să ofere flexibilitate, dar și momente de liniște.

*Limbajul mimico-gestual este utilizat de către persoanele care prezintă dizabilitate auditivă.

Portofoliul meu

Folosește schema de mai jos, pentru a explica unui coleg/unei colege de ce ești supărat/ă. Păstrează această schemă în portofoliul personal.

Când tu (enunță problema)	mă simt (explică sentimentele tale)	pentru că (împărtășește motivul)	așa că ceea ce mi-ar plăcea (propune o soluție)
---------------------------------	--	--	--

16 Proiect

O excursie de neuitat



Scopul proiectului

Dezvoltarea empatiei și a respectului față de nevoile individuale

Obiectivele proiectului

- Să colaboreze ca o echipă mare pentru a planifica o excursie reușită.
- Să învețe să gestioneze conflicte, sarcini și responsabilități diverse.
- Să dezvolte abilități de comunicare, organizare și rezolvare de probleme.

Materiale necesare

- calculator conectat la internet
- creioane colorate, hârtie, markere
- telefon mobil/aparat foto/video

Mod de lucru

Elevii sunt împărțiți în mai multe grupe, în funcție de interese. Fiecare grupă desemnează un lider care oferă indicații colegilor din alte grupe.

Etapă de pregătire ▶

Elevii discută și propun mai multe destinații pentru viitoarea excursie (de exemplu, un parc național, o cetate istorică, un muzeu tematic etc.).

Se va vota pentru a decide destinația finală din lista de opțiuni.

Clasa este împărțită în echipe, fiecare având responsabilități specifice.

Echipa responsabilă cu transportul

Verifică accesul și disponibilitatea mijloacelor de transport spre locația aleasă, compară prețurile și alege cea mai bună opțiune (autobuz, tren, avion).



Echipa responsabilă cu cazarea și masa

- Identifică unitățile de cazare din zonă, verifică disponibilitatea locurilor, compară prețurile și condițiile de cazare, apoi alege cea mai potrivită variantă.
- Colaborează cu echipa responsabilă cu transportul pentru a stabili care sunt cele mai potrivite locații pentru a lua masa în funcție de mijlocul de transport selectat și în funcție de traseu (restaurant, picnic, catering).



Echipa responsabilă cu organizarea activităților

Planificarea activităților și a programului: vizite, jocuri, timp liber.



Echipa responsabilă cu calcularea bugetului

- Colaborează cu celelalte echipe în vederea stabilirii bugetului final.
- Colectează contribuțiile financiare.



Echipa responsabilă cu promovarea

- Creează postere, pliante și prezentări pentru a informa elevii și părinții despre excursie.
- Caută sponsori care să facă posibilă realizarea excursiei.

Echipa responsabilă cu diseminarea

Scrie un articol pentru revista școlii pe baza experiențelor trăite de fiecare echipă atât în etapa de organizare, cât și în timpul excursiei.



Reflectez

Răspundeți la următoarele întrebări:

- Care au fost cele mai mari provocări întâlnite în organizarea acestei excursii? Cum le-ai depășit?
- Ce ai învățat despre tine în acest proces? Dar despre echipa ta?
- Cum ai putea folosi aceste abilități și în alte contexte?
- Ce ai schimba în organizarea unei excursii similare în viitor?



Evaluare

Punctaj

- I.
1. – 20 de puncte
2. – 20 de puncte
3. – 20 de puncte
II. – 10 puncte
III. – 20 de puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte

I. Alege răspunsul potrivit pentru fiecare întrebare.

- Care dintre următorii factori poate influența apariția comportamentelor de risc?
 - exercițiile fizice regulate;
 - dorința de a experimenta senzații tari;
 - alimentația echilibrată;
 - atingerea unor obiective pe termen lung.
- Care este una dintre strategiile recomandate pentru prevenirea comportamentelor de risc?
 - evitarea comunicării despre probleme;
 - analiza consecințelor înainte de a lua o decizie;
 - ignorarea influenței prietenilor;
 - adoptarea comportamentelor riscante pentru a le înțelege mai bine.
- În cazul în care te simți copleșit de o situație riscantă, ar trebui să:
 - îți asumi riscul și să vezi ce se întâmplă;
 - cauți ajutor la o persoană de încredere, cum ar fi un membru al familiei sau un profesor;
 - eviți complet discuțiile despre situație;
 - să ignori situația și să speri că se va rezolva de la sine.

II. Notează cu A enunțurile adevărate și cu F enunțurile false.

Enunț	A (adevărat)/ F (fals)
1. Autocontrolul emoțional înseamnă capacitatea de a recunoaște și de a gestiona emoțiile, pentru a face față situațiilor stresante și a-ți atinge obiectivele.	
2. Autoreglarea implică doar gestionarea emoțiilor și nu are legătură cu modificarea gândurilor și a comportamentelor.	
3. Autoreglarea include abilități precum inhibarea reacțiilor impulsive și gestionarea eficientă a sentimentelor negative.	
4. Autocontrolul și autoreglarea sunt esențiale pentru o viață echilibrată și pentru reducerea stresului în diverse domenii.	
5. Conflictul poate fi definit ca o înțelegere sau un acord între două persoane.	

III. Citește propozițiile de mai jos și stabilește cât de frecvent manifesti comportamentele descrise. Adună punctele acordate pentru fiecare afirmație.

Demonstrez abilități de rezolvare a conflictelor	Frecvent (2 puncte)	Uneori (1punct)	Niciodată (0 puncte)
1. Ascult ideile altora.			
2. Respect sentimentele altora.			
3. Pot să spun „îmi pare rău” după ce am supărat pe cineva.			
4. Pot să plec când sunt furios.			
5. Dacă cineva este nepoliticos cu mine, pot să-mi controlez emoțiile.			
6. Pot să nu fiu de acord cu cineva, fără să țip la el.			
7. Îmi asum responsabilitatea pentru acțiunile mele.			
8. Fac tot posibilul să găsesc soluții care să funcționeze pentru toți.			
9. Pot spune cum mă simt și de ce am nevoie.			
10. Cer ajutorul unui adult atunci când am nevoie.			

Rezolvare:

- I. 1. (b), 2. (b), 3. (b) II.1. (A),
2. (F), 3. (A), 4. (A), 5. (F).

U3

Managementul învățării

Învățarea permanentă este cheia succesului continuu. (Lailah Gifty Akita)



Lecția 17

Lecția 18

Lecția 19

Lecția 20

Lecția 21

Lecția 22

Lecția 23 – Proiect

Evaluare

46 Rătăcit în labirintul cunoașterii

48 Orientare în labirintul cunoașterii

50 În căutarea firului Ariadnei

52 Luminițe în labirintul cunoașterii

54 Ghidaj în labirintul cunoașterii

56 Proiecții și viziuni

58 Gala portofoliilor de învățare

60

17 Rătăcit în labirintul cunoașterii



Explorez



Cândva, cuvântul „vocabular” a fost legat de cele mai taioase suferințe ale bunului meu prieten, Tăsică. Vai, cine ar sta să numere ceasurile de amărăciune, de necaz și de ciudă ce vestejeau cele mai senine aspirații ale micului școlar? Și numai din pricina acestui cuvânt... cuvânt al neizbânzii.

Ei, da, Tăsică n-avea „vocabular”. De ce? Greu de spus. Și poate că n-aș fi ajuns nici eu să spun ceva despre acest delicat subiect, dacă acum câțiva timp nu l-aș fi văzut citind.

— O să-ți placă... E o carte excepțională, literalmente excepțională, i-a spus prietenul său Andrei, căruia îi plăceau expresiile „grele”, mângâind volumul cu scoarțe portocalii.

Tăsică citea din cartea „literalmente excepțională” la măsura de piatră din curte, sub bolta unor vrejuri de măceș. [...]

După un timp, băiatul închise cartea furios. Prin gardul de șipci, îl strigă Andrei:

— Ei, ți-a plăcut?

— Nu! Nu se-ntâmplă nimic... Are prea multe cuvinte grele...

— Care?

— Uite și tu: orologiu... circumstanțe... indiferent...

— Și nu le-nveți?

— Ce să-nvăț? De-nvățat, am învățat... acum citesc...

— Ei, vezi, d-aia n-ai tu vocabular... Păi, măi Tase, când dai de un cuvânt dintr-ăsta, oprește-te din citit, scrie-l, învață-l...

Așa se citește o carte.

Andrei deschise cartea portocalie la întâmplare. După câteva propoziții mormăite grăbit, se opri. Sublinie cu unghia un cuvânt:

— Neant... neant... Ce-o fi asta? Nu știu. Uite, notez cuvântul pe carnețel și pe urmă-l învăț... Mai departe: coșcoveală... Uite, scriu: coș-co-vea-lă... și așa mai departe... Înveți trei-patru cuvinte noi pe zi — și gata vocabularul.

(Un vocabular literalmente bogat, adaptare după Mircea Sîntimbreanu)



Lucrați împreună

1. Sfaturi ...

- Care era necazul cel mare al lui Tăsică?
- Ce îl sfătuiește Andrei, prietenul său?
- Ce părere aveți despre metoda de informare/de învățare pe care i-o „furnizează” Andrei?
- Ce sfat i-ați da voi lui Tăsică pentru a-l ajuta cu adevărat? Ce ar trebui să facă pentru a învăța acele cuvinte?

Lucrează individual

2. Mă documentez bine?

- Gândește-te la activitatea ta școlară din ultimele două luni. Realizează un clasament al surselor de informare la care ai apelat cel mai des pentru a te pregăti mai bine.

dicționare

site-uri tematice

enciclopedii

manuale școlare

rețele de socializare

platforme de învățare

discuții cu prietenii

- Care ți s-au părut mai eficiente? De ce?



Rețin

Mijloacele prin care o persoană se informează într-un anumit domeniu (științific, artistic etc.) intră în categoria **surselor de informare**. Acestea cunosc o mare diversitate și se pot grupa:

a. în funcție de forma în care apar:

- **surse tradiționale/scrise:** manuale, enciclopedii, albume, culegeri, dicționare, broșuri, ghiduri etc.
- **surse electronice:** site-uri web, platforme de învățare, rețele de socializare, diferite softuri, canale YouTube, biblioteci online etc.
- **surse orale:** discuții cu diferite persoane avizate într-un anumit domeniu, participare la dezbateri, la ateliere de lucru, discuții cu familia etc.

b. în funcție de caracterul formal sau informal al acestora:

- **surse avizate/formale** – oferă intenționat informații în diverse domenii ale cunoașterii: manuale școlare, biblioteci, centre culturale, muzee, site-uri educative, cursuri școlare etc.
- **surse informale** – oferă neintenționat informații: discuții libere cu prietenii, cu familia, programe mass-media etc.

Comunic

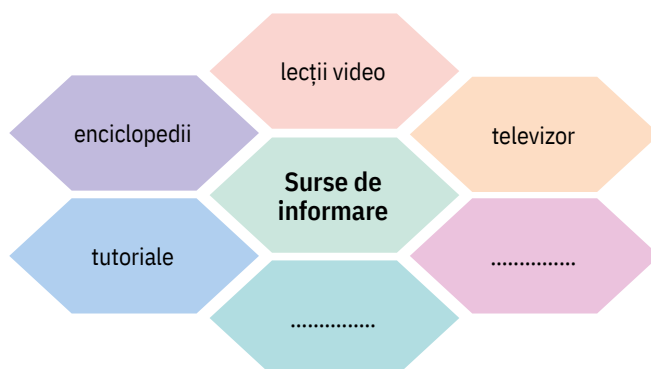
Lucrați în grupe de câte cinci elevi

3. Ne informăm din surse sigure



- a.** Formați grupe de câte 4-5 elevi. Discutați despre activitățile voastre de învățare. Cât timp acordați informării suplimentare? De ce este important să alocați timp suficient informării în activitățile de învățare?

- b.** Se știe că, în era tehnologiilor avansate, sursele de informare sunt diverse. Numiți-le pe cele pe care le utilizați cel mai des, completând un organizator grafic asemănător:



- c.** Discutați, în grupă, despre avantajele fiecărei surse de informare, despre calitatea și credibilitatea acestora.
d. Pe baza celor discutate în grupe, stabiliți un clasament al surselor de informare folosite la nivelul clasei voastre.

Reflectez

Lucrează individual

4. Omul informat

- a.** Citește cele două cugetări despre omul informat:
- *Omul bine informat face cât o armată.*
(Napoleon Bonaparte)
 - *Un om informat e un om puternic.*
(John D. Rockefeller)
- b.** 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 despre metodele de documentare suplimentară care se foloseau în trecut. Comparați-le cu cele existente în ziua de azi. Discutați despre importanța verificării informației din mai multe surse.



Portofoliul meu

Notează pe o fișă de portofoliu site-uri utile, platforme de învățare care ți-au fost de folos sau despre care ai aflat de la părinți/prieteni.

18 Orientare în labirintul cunoașterii



Explorez



Câțiva colegi de clasă discută despre proiectul pe care îl aveau de făcut la biologie, cu tema *Alimentația sănătoasă*. Mihai este foarte încântat de ceea ce a realizat.

— Abia aștept să prezentăm proiectele. Cred că le-am făcut foarte bine, chiar dacă nu am lucrat foarte mult.

— Cum nu ai lucrat foarte mult? De unde te-ai documentat atât de repede? Întreabă Andrei.

— Cum de unde? De pe internet, spune Mihai.

— Doar atât? Nu ai consultat și alte surse? Ești sigur că prezentarea de acolo este în totalitate adevărată? se miră Maria. Și eu am citit un articol de pe internet, dar am căutat și în câteva enciclopedii pe care le am acasă.

— Aceasta m-a sfătuit să nu uit de piramida alimentelor sănătoase.



Lucrați împreună

1. Căutări...

- De ce este Mihai atât de încântat?
- Colegii sunt contrariați când îl aud ce spune. Din ce cauză?
- De ce consideră ceilalți necesar să confrunte informațiile obținute din mai multe surse?
- Ce alte surse de informare ar fi putut folosi?

Lucrează individual

2. Înaintează cu precauție...

Realizează, pe o fișă de portofoliu, o schemă asemănătoare celei de mai jos. Scrie și alte caracteristici pe care trebuie să le aibă informațiile pe care le cauți când înveți.



corectitudine

claritate

accesibilitate

.....

.....

.....

.....

.....



Rețin



Pentru însușirea corectă a cunoștințelor, este necesar să recurgem la câteva criterii de analiză/de evaluare a informațiilor pe care le identificăm în diferite surse. Printre acestea, se numără:

- **corectitudinea** – informația corespunde realității;
- **claritatea** – informația nu permite interpretări;
- **adecvarea tematică** – informația este relevantă pentru subiectul abordat;
- **credibilitatea autorilor** – informația să fie transmisă de persoane bine pregătite pentru domeniul respectiv;
- **posibilitatea dovedirii/demonstrării/verificării** acelei informații în mai multe surse.



Comunic

Lucrați împreună

3. Selectăm cu grijă informațiile

- a. Gândiți-vă că nu peste mult timp veți avea examenul de Evaluare Națională. În vederea pregătirii pentru acest examen, este nevoie să vă recapitulați conținuturile la limba și literatura română și matematică.
- b. Vă propunem să realizați un proiect PPT de recapitulare/sistematizare la limba și literatura română, alegând ca titlu: *Valori promovate în texte literare sau Părți de vorbire și părți de propoziție*. Formați grupe de câte 4-5 elevi pentru a selecta și pentru a vă organiza informația din diferite surse. Stabiliți împreună:
 - planul lucrării;
 - repartizarea conținuturilor;
 - stabilirea surselor de informare pe care le veți folosi: caietele de la clasă, manuale în format fizic/digital, site-uri web utile, platforme de învățare etc.;
 - estimarea timpului pentru etapa de documentare;
 - documentarea propriu-zisă, individuală, notarea surselor utilizate și a timpului de lucru.
- c. După perioada stabilită de voi, unificați/confrunțați informațiile adunate.
- d. Prezentați materialul recapitulativ în fața clasei.
- e. Realizați o dezbatere privind sursele de informare:
 - care au fost mai utile?
 - care surse au fost mai rapide?
 - care sunt mai credibile?

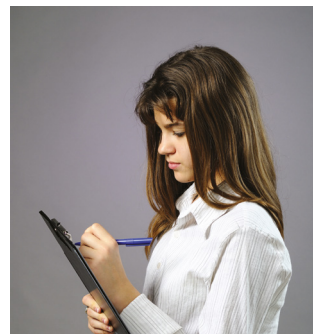


Reflectez

Lucrează individual

4. În pas cu noile descoperiri

- a. Imaginează-ți că trebuie să scrii un articol, de 200-300 de cuvinte, pentru revista școlii despre scriitorul/artistul/actorul/sportivul preferat. Identifică sursele de documentare, apoi notează măcar trei dintre acestea.
- b. Selectează informațiile din fiecare sursă.
- c. Redactează articolul și publică-l, dacă este posibil, în revista școlii/pe pagina de facebook a școlii. Nu uita să adaugi la final bibliografia în care să notezi sursele folosite.



În familie

Discută cu familia despre fenomenul fake news de pe rețelele de socializare, de pe internet, din ziare etc. Notează, pe o fișă de portofoliu, modalitățile pe care le stabiliți împreună pentru a nu cădea în capcana informațiilor false.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliul personal de învățare fișa realizată la secvența *În familie*, pentru a reveni asupra ei de câte ori ești tentat/ă să te grăbești în procesul de documentare.



19 În căutarea firului Ariadnei



Explorez



Andreea, elevă în clasa a VIII-a, trece printr-o situație stresantă. Ea a aflat de existența unei reviste de consiliere și orientare școlară și s-a gândit să se adreseze redacției pentru a fi ajutată.

Stimată redacție,

Sunt Andreea, elevă în clasa a VIII-a, și am simțit nevoia să vă scriu, în speranța că voi primi câteva sfaturi. Momentan, parcă rătăcesc într-un labirint al învățării fără să găsesc un fir călăuzitor. Poate ați auzit de firul Ariadnei... Pentru mine, nu există.



Timpul nu-mi este prieten deloc! Simt că nu-mi mai ajunge. Sunt foarte stresată, fiindcă am foarte multe de făcut: teme, învățat pentru teste, recapitulare pentru Evaluarea Națională, proiecte la diferite materii. Am uitat să vă spun că făceam dansuri moderne. Bineînțeles că a trebuit să renunț la acestea... din lipsă de timp. Nu mai pot gestiona evenimentele din viața mea! Efortul meu pentru învățare este foarte mare. Nu-mi rămâne nici măcar o oră liberă! În plus, nici nu știu pentru ce trebuie să învăț atât de mult. A, da, ca să intru la un liceu bun. Cum era să uit de ce? Doar părinții îmi spun zilnic: „Andreea, învață! Rezolvă teste la română și la matematică – câte unul pe zi! Trebuie să intri la cel mai bun liceu!”

Ce mă sfătuiți să fac? Cum să le împac pe toate?

Lucrați împreună

1. O mână întinsă

Realizați un studiu de caz. Analizați situația Andreei și gândiți-vă cum ați putea să o ajutați, pornind de la întrebările:

- În ce scop se adresează Andreea redacției unei reviste de consiliere?
- Care sunt cauzele stresului prin care trece? Alegeți dintre următoarele situații: gestionarea proastă a timpului, incapacitatea unei bune organizări, lipsa motivației pentru învățare. Puteți adăuga și alte cauze.
- Ce i-ați răspunde voi Andreei? Ce sfaturi i-ați da pentru ca ea să gestioneze mai bine situația?

în învățare? Din ce cauză? Cum depășești aceste momente? Scrie răspunsul tău la aceste întrebări pe o fișă de portofoliu.

- Stresul învățării poate fi prevenit dacă îți fixezi obiective realizabile și stabilești strategii de atingere a acestora. Realizează, pe o fișă de portofoliu, un plan personal de învățare pentru următoarea lună de școală, după metoda SMART, despre care ai învățat la orele de consiliere în clasele mai mici.

- S**tabilirea obiectivului/obiectivelor – Ce îmi propun să învăț?
- M**ăsurarea gradului de îndeplinire a obiectivului/obiectivelor – Cum îmi voi da seama cât de bine am atins obiectivul/obiectivele?
- A**ccesibilitatea obiectivului/obiectivelor propuse – Cât de accesibile/realizabile sunt obiectivele mele?
- R**ealismul obiectivului/obiectivelor – Ceea ce îmi propun să învăț este realist, relevant, ajută la atingerea scopului final?
- T**impul limită – Care sunt termenele propuse pentru fiecare obiectiv?

Lucrează individual

2. Evitarea capcanelor

- Reflectează la activitatea ta zilnică. Tu treci prin momente de stres



Rețin

Pentru a evita situațiile de stres în învățare, este nevoie de o gestionare eficientă a timpului, a efortului pentru învățare și, bineînțeles, de motivație.

Printre *tehnicile de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța*, se numără:

- stabilirea unui plan care să cuprindă sarcinile de învățare zilnică;
- estimarea timpului pentru fiecare temă/sarcină de învățare;
- ierarhizarea sarcinilor, știind că ar fi bine ca spre final să rămână sarcinile de lucru mai ușoare;
- respectarea planului stabilit;
- introducerea în program a unor pauze scurte/de relaxare;
- concentrarea pe o singură sarcină de lucru;
- evitarea distragerilor, a amânării;
- introducerea în rutina ta a unui moment de autoanaliză: Am făcut tot ce mi-am propus? Cât de bine am îndeplinit fiecare sarcină de lucru? Cât de motivat/ă am fost pentru ceea ce am realizat?

Motivația reprezintă firul Ariadnei în labirintul învățării. Este esențial ca dorința de a învăța să vină din interiorul tău, iar obținerea performanței să reprezinte o competiție cu propria persoană, nu cu ceilalți.



Comunic

Lucrați împreună



3. Teatru-forum

a. Formați grupe de 4-5 elevi. Priviți imaginea alăturată. Ce sugerează postura în care se află băieții și detaliile din imagine?



b. Citiți următoarele afirmații referitoare la băieții din imaginea de la punctul a.
„Băieții au ajuns într-o situație de criză, pentru că nu și-au dozat efortul pentru învățare.”; „Băieții au ajuns într-o situație critică, fiindcă le lipsește motivația pentru învățare.” Ce părere aveți? Care afirmație vi se pare adevărată?

c. Notați, pe o fișă asemănătoare celei alăturată, 3-4 posibile cauze ale situației în care au ajuns băieții și 3-4 tehnici de a evita situațiile de stres/epuizante.

Cauze ale situațiilor stresante	Tehnici de prevenire a situațiilor stresante
suprasolicitare	O mai bună organizare a timpului și dozarea efortului pentru învățare

d. Prezentați posibilele cauze pe care le-ați notat referitor la starea băieților din imagine și sugestiile pe care le-ați propus pentru a evita stresul învățării.
e. Realizați împreună un poster cu titlul *Înaintare sigură în labirintul cunoașterii* care să cuprindă reguli ale gestionării timpului și ale sporirii motivației pentru învățare. Afișați-l în clasă pentru a-l avea permanent în vedere.



Reflectez



Lucrează individual

4. Timpul – o comoară

Știind că timpul este o comoară neprețuită, care te ajută să străbați labirintul cunoașterii, învață să nu-l pierzi. Reflectează asupra a ceea ce ai de făcut și întocmește-ți un program săptămânal, după modelul:



	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
7:30-8:00	sosirea la școală						
8:00-14:00	cursuri						
14:00-14:30	întoarcerea de la școală						
14:30-16:00	masa de prânz și relaxare						
16:00-18:30	pregătirea lecțiilor						
18:30-20:00	antrenament la baschet						
20:00-20:30	întoarcerea acasă						
20:30-21:30	cina și activitate cu familia						
21:30-22:00	program de relaxare/lectură						
22:00-22:30	pregătirea de culcare						



În familie

Discută cu familia despre planul săptămânal pe care ți l-ai făcut. Adaptează-l în funcție de propunerile membrilor familiei.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu, programul săptămânal. La sfârșitul săptămânii, realizează o autoevaluare a activității tale. Încercuiește, din grila de mai jos, cifra ce reflectă gradul de respectare a planului făcut.

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

Roagă-ți părinții să completeze o fișă de feedback privind strategiile de învățare pe care le aplici și măsura în care îți respecti planul de învățare stabilit.

20 Luminițe în labirintul cunoașterii



Explorez



George și Adina sunt elevi în clasa a VIII-a, colegi de clasă. Aceștia se pregătesc pentru o simulare la matematică pe care o vor da peste două zile. Fiind un test conceput după modelul subiectelor de evaluare națională, elevii aveau de recapitulat mai multe noțiuni din toată materia claselor V-VII. În timp ce se pregătesc să mai lucreze câteva exerciții, își spun în gând:

A. George



Abia aștept ziua de poimâine când vom avea o nouă simulare la matematică. Vreau să văd cât am recuperat de la simularea de acum două luni. Atunci nu am luat o notă prea bună, dar, la sfatul celui mai bun prieten, care se descurcă foarte bine la toate materiile, mi-am făcut un plan personal de învățare. Credeți că a fost ușor? Nici vorbă. Am avut mai multe de recuperat, dar dorința de a fi mai bun m-a motivat.

B. Adina



Off, peste două zile avem o nouă simulare la matematică. Sunt așa de stresată... și la precedenta simulare am luat o notă mică. N-am nicio speranță ca acum să fie mai bine, deoarece nu am repetat mare lucru. Ce să fac? Nu am avut timp și de recapitulare. Vreau și să mă mai relaxez. Prietena mea m-a sfătuit să-mi fac un plan personal de învățare, dar nu am ascultat-o. Să mai pierd timpul și cu așa ceva?

Lucrați împreună

1. Voință și rigoare

- Ce sentimente trăiește George? Dar Adina?
- Care sunt cauzele stărilor prin care trec cei doi colegi?
- Ce atitudine adoptă George în privința pregătirii pentru examenul de evaluare națională? Dar Adina?
- Care dintre cei doi ți se pare mai motivat pentru învățare? De ce?

Lucrează individual

2. Motivația – far călăuzitor

- Gândește-te la activitatea ta de învățare. Cu care dintre cei doi te asemeni mai mult: cu George sau cu Adina. De ce?
- Pornind de la ideea că motivația interioară pentru învățare este esențială pentru progresul personal,

nu cea concentrată pe competiție, completează, pe o fișă de portofoliu, răspunsul la întrebarea: *De ce înveți?* Poți alege dintre situațiile din caseta de mai jos sau poți adăuga alte răspunsuri.

- Fiindcă mă obligă părinții.
- Fiindcă mi s-a promis că, dacă iau numai 9 și 10, voi primi un telefon nou.
- Fiindcă vreau să intru la liceul dorit.
- Fiindcă țin cont de proverbul: „Dacă ai carte, ai parte.”
- Fiindcă mă tem că voi fi pedepsit/ă.
- Fiindcă învățarea e o parte importantă din viața omului.

- Care dintre motivele învățării de mai sus crezi că sunt mai valoroase? De ce?



Rețin

Pentru o învățare eficientă și pentru realizarea a ceea ce ți-ai propus pentru viitor, este important să fii motivat/ă și să ai în vedere întocmirea unor planuri personale de învățare. Pentru a realiza un progres în învățare, este nevoie de o revizuire permanentă a strategiilor de învățare și de autoanaliză a eforturilor depuse. Dacă vei folosi termenul „competiție” raportându-te la propria persoană, vei obține satisfacții pe măsură și îți vei împlini idealurile.

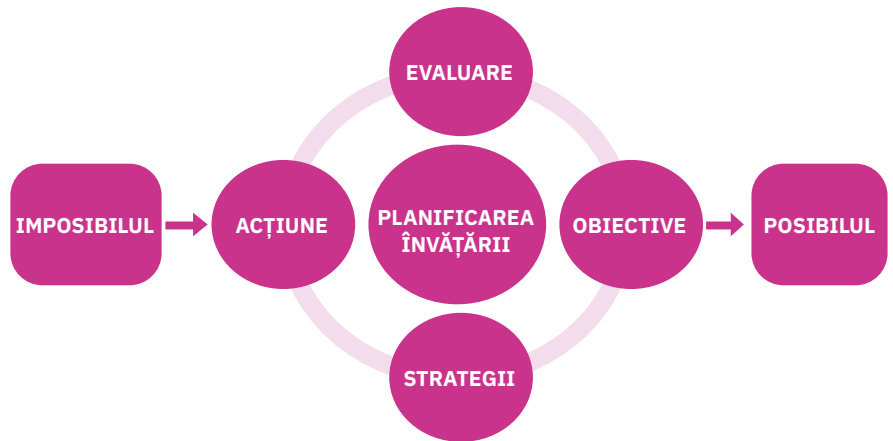


Comunic

Lucrați împreună

3. Imposibilul devine posibil

- a. Formați grupe de 5-6 elevi. Pornind de la schema alăturată, discutați despre importanța stabilirii unor obiective clare, realiste ale învățării pe termen scurt/mediu și lung și despre toate elementele unei bune planificări pentru progresul în învățare.
- b. Citiți următoarea afirmație: Planurile personale de învățare sunt utile, doar că elevii nu se pot ține de ele. Care este părerea voastră? Cum pot fi respectate aceste planuri? Selectați din caseta de mai jos regulile pe care le considerați potrivite în acest sens. Adăugați, în funcție de experiența voastră, și altele.



- Lăsarea telefonului în altă cameră.
- Renunțarea la conversațiile de pe grupuri de socializare.
- Răspunsul la telefon, chiar dacă ne întrerupem din muncă.
- Ieșirile în parc când suntem chemați, fără a ține cont de ceea ce am planificat.
- Abandonarea muncii în favoarea urmăririi unui nou serial.
- Fuga în bucătărie după ceva de ronțăit.
- Respectarea pauzelor propuse în plan.
- Autorecompensarea pentru respectarea planului stabilit.
- Cronometrarea activităților.

- c. Realizați un poster cu titlul „Imposibilul devine posibil dacă...” cu regulile pe care trebuie să le aplicați pentru a vă putea respecta planurile de învățare făcute. Afișați-l în clasă pentru a-l avea permanent în vedere.

Lucrează individual

4. Apar luminițe în labirint

- a. Realizează un plan personal de recapitulare pentru examenul național la limba și literatura română, pentru o lună, după următorul exemplu:

Obiective (Ce îmi propun?)	Activități și strategii (Ce acțiuni voi întreprinde? Ce metode voi folosi?)	Cât timp îmi propun pentru atingerea unui obiectiv?	Termen (Când/până când voi repetă?)	Evaluare (Cât am realizat din ceea ce mi- am propus?)	Ce modificări voi face? Ce voi adapta?
• recapitularea substantivului	• voi reciti lecțiile cu substantivul din caietele de clasă de a V-a, a VI-a, a VII-a și exercițiile rezolvate ca temă la momentul respectiv; • voi rezolva 6-7 exerciții cu substantive din culegerea pe care o am	o oră 45'	luni, în data de ...	• am reușit să parcurg tot ce mi-am propus; • am terminat exercițiile în 30';	• am câștigat 15'



În familie

- a. Discută cu părinții tăi despre planul personal de recapitulare pentru limba și literatura română pe care l-ai întocmit la școală. Adaptează-l în funcție de propunerile membrilor familiei.
- b. Realizează, împreună cu părinții, un plan personal de recapitulare pentru examen și la matematică.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu planurile personale de învățare/de recapitulare pe care le-ai întocmit. Revino asupra acestora în etapa de autoanaliză și realizează modificările necesare.

21 Ghidaj în labirintul cunoașterii



Explorez



A. Sakiz Sardunya – o fetiță căreia îi plăceau multe lucruri, însă nu-i plăcea numele său, găsește, la școală, un sprijin în profesoara de științe.

Profesoara de științe, doamna Leyla, o iubea mult pe Sakiz Sardunya. De fiecare dată, răspundea cu dragoste și răbdare întrebărilor pline de curiozitate ale elevei sale. Ea era singura care pronunța numele lui Sakiz Sardunya exact așa cum era. Ceilalți profesori îi spuneau ori „Sakiz” ori „Sardunya”. Dar doamna Leyla niciodată nu îi spunea așa. Ceilalți elevi erau conștienți de acest lucru. Atunci când doamna Leyla era în clasă, nimeni nu râdea de Sakiz Sardunya.

Într-una din zile vorbea despre țări. Când a luat o pauză, a privit zâmbind clasa.

— Aveți întrebări? a zis ea.

Doamna Leyla vorbea întotdeauna cu o voce moale și îi încuraja pe elevii ei să-și împărtășească ideile. Era una din cele mai bune profesoare din școală.

— Dacă aveți întrebări, vă rog să nu ezitați. Vă ascult, spuse ea.

Sakiz Sardunya ridică mâna. Era un subiect care îi dădea bătăi de cap.

— Te ascult, zise doamna Leyla.

— Doamnă profesoară, de ce numim Japonia Orientul Îndepărtat?

Copiii obraznici din rândurile din spate au început să râdă.

— Nu râdeți, este o întrebare logică, spuse doamna Leyla. Apoi s-a întors cu dragoste către Sakiz Sardunya.

— Îi spunem așa pentru că este departe și în același timp se află la est.

(adaptare după Elif Shafak, *Fetița căreia nu-i plăcea numele său*)



B. Deși era încă devreme, în librăria S era din ce în ce mai mare agitația. Pe lângă personalul care amenaja de zor vitrina, se oferiseră mulți voluntari: unii se străduiau să facă mai mult loc, mutând din etajere în fundul încăperii, alții cărau de colo-colo scaune pentru invitați, câțiva montau la mijloc trei fotolii și-o masă învelită în catifea portocalie. Acolo, debutanta urma să dea autografe. În colțul stâng se așeza o tavă cu pahare și două sticle cu apă minerală, iar în dreapta se instalau diverse microfoane și boxe de amplificare. Majoritatea celor dinăuntru, atât de doritori s-ajute, era formată din tinerii pe care Claudiu Van îi îndruma anume cum să scrie.

(Monica Pillat, *Croitorul de cărți*)



Lucrați împreună

1. Ajutor la citituri

- Unde se desfășoară activitatea de învățare în cazul textului **A**? Dar în cazul textului **B**?
- Ce diferențe identificați în ceea ce privește contextul de învățare între textele **A** și **B**?
- Cărui text i s-ar potrivi termenul de extrașcolar/extracurricular? Motivați.
- Selectați trei-patru trăsături ale profesoarei de științele naturii din textul **A**, pentru care poate fi considerată un model. Alegeți dintre următoarele sau adăugați voi alte calități:

răbdare

înțelegere

tact

iubire

Lucrează individual

2. Învăță mereu

- Gândește-te la ceea ce înveți zi de zi. Notează 3-4 lucruri pe care le-ai învățat în ultima lună:

la școală	într-o activitate extrașcolară	de la un membru al familiei	de la prietenii
.....			





Rețin

Învățarea este un proces complex care constă în asimilarea unor cunoștințe, formarea unor deprinderi, însușirea unor valori și atitudini și este de mai multe tipuri.

Învățarea formală se desfășoară în mediul școlar sub îndrumarea unor persoane cu pregătire specială în domeniul educațional (educatori, învățători, profesori); aceștia au nu numai rolul de a transmite informații, ci și de a educa, de a forma deprinderi și aptitudini, de a insufla valori necesare pe parcursul vieții.

Învățarea nonformală are loc tot în prezența unor oameni specializați (antrenori, animatori, profesori, actori), într-un cadru organizat, altul decât cel școlar (muzee, teatre, biblioteci, natură etc.). Activitățile desfășurate în contexte nonformale te ajută să-ți fixezi cunoștințele și deprinderile dobândite în școală, să-ți descoperi noi aptitudini și să-ți valorifici întregul potențial creativ.

Învățarea informală se produce în mod involuntar, în timp ce relaționăm cu cei din jur: prieteni, colegi, părinți, oameni din comunitate. Învățăm permanent acasă, pe stradă, la cinematograful, în parc etc.

Indiferent de contextul de învățare, oamenii găsesc, din fericire, **modele personale de viață** care îi inspiră și le ghidează drumul cunoașterii.



Comunic



Lucrați împreună



3. Modele de viață

- Formați grupe de câte 4-5 elevi. Citiți informațiile din manualul digital despre români care, pentru realizările lor, au rămas în istorie.
- Realizați o dezbatere. Personalitățile despre care ați citit anterior pot fi considerate modele. Prin ce anume?
- Fiecare membru din grupă să se gândească la o personalitate istorică, un personaj literar, un membru al familiei, o personalitate din viața comunității sau a societății. Căutați informații despre acea personalitate, scriind, pe o fișă de portofoliu, un text de 80-100 de cuvinte, în care să surprindeți realizări importante ale acestora.
- Realizați apoi, în grupă, un afiș/un proiect cu titlul: „Galeria eroilor din viața noastră”, motivând, pentru fiecare personalitate, caracterul de model.
- Prezentați proiectele în fața clasei, apoi expuneți-le în clasă sau realizați un articol pentru revista școlii.



Reflectez

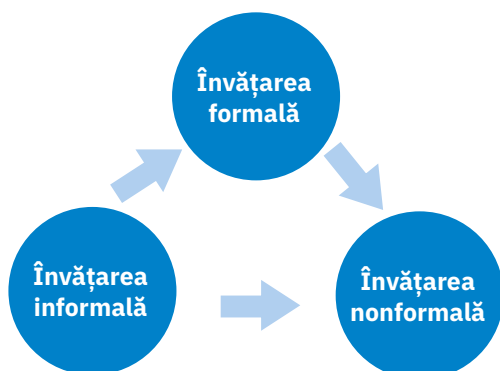


În familie

Lucrează individual

4. Legături tainice

Pornind de la schema de mai jos, motivează, în 70-80 de cuvinte, pe o fișă de portofoliu, importanța fiecărui tip de învățare în viața ta.



Discutați despre modele de viață pe care le-a avut și le are fiecare membru al familiei tale. Notează pe o fișă de portofoliu calitățile după care s-au orientat când și-au ales un model. Prezintă-le celor din familie personalitățile model pe care ți le-ai ales tu la școală, adăugându-le pe fișă.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliul personal de învățare fișa realizată la secvența *În familie* pentru a reveni asupra ei atunci când ești în impas.

22 Proiecții și viziuni



Explorez



Andrei, un elev din clasa a VIII-a, intră în viteză în camera bunicului său pentru a-i cere ajutorul la o problemă de matematică. Știe că se poate baza pe sprijinul lui, deoarece bunicul lui a fost un inginer mecanic renumit. Acum a ieșit la pensie și își dedică mult timp nepoților.

Când prinde puțin timp liber, se plimbă, citește ziarele sau o carte, urmărește emisiuni televizate. Mai rar folosește internetul pentru a căuta anumite informații. De aceea, băiatul este surprins că îl găsește în fața laptopului, foarte concentrat la ceea ce face.

— Ce faci, bunicule? Întreabă băiatul mirat.
— Uite, vreau să-mi descarc o aplicație utilă, despre care am citit în ziar, și nu reușesc.

— Hai că ți-o descarc eu.

— Nu, nu. Te rog să-mi arăți cum se procedează, fiindcă mi-am propus să învăț mai multe despre noua tehnologie.

— Cum? Nu ai învățat destul când ai fost la școală și la facultate?

— Oho, dragul meu nepot, să știi că omul, cât trăiește, învață. Dorința de a descoperi continuu lucruri noi îl menține pe om tânăr. Se spune că omul care a încetat să învețe este bătrân.

— Felicitări, bunicule! Mă bucur că vrei să câștigi experiență în domeniul tehnologiei. Haide să te învăț cum se descarcă aplicația. Dacă vrei, putem planifica zilnic o oră de informatică. Ce zici?

— Ți mulțumesc pentru „ofertă”, dar întotdeauna mi-a plăcut să descopăr lucruri și singur. Dacă voi ajunge în impas, te voi chema.



Lucrați împreună

1. Omul cât trăiește învață

- Cu ce scop intră Andrei în camera bunicului?
- De ce este surprins băiatul?
- Ce îi spune bunicul?
- Bunicul are o concepție „sănătoasă” despre învățare. În ce constă aceasta? Motivați.



Rețin

Învățarea se realizează pe tot parcursul vieții. Este bine ca omul să aibă dorința de cunoaștere, plăcerea de a descoperi permanent lucruri noi. Învățarea trebuie să fie un proces constant, continuu, bazat pe o motivație internă puternică.

Lucrează individual

2. Visuri

- Citește textul de mai jos:

„Continuam să scriu și să public [...], trăiam o perioadă de euforie. Învățasem englezește ca să-l pot citi pe Frazer (vezi pagina 57), cumpărasem mai toate cărțile de istoria religiilor și orientalism, instalasem o nouă bibliotecă în mansardă. [...]

„Învățam” cu o furie care creștea neconținut, dar nu învățam pentru școală. Îl descoperisem mai demult pe Iorga* și-l admiram îndeosebi pentru poligrafia lui. Visam să pot scrie și eu, dacă nu multe sute de volume pe care știam că le scrisese Iorga, cel puțin o sută de volume. Unele din ele le și aveam în minte.”

(Mircea Eliade, *Memorii*, 1907-1960)



Dicționar cultural

- James George Frazer – scriitor de origine scoțiană
- Nicolae Iorga – istoric, critic literar, documentarist, prim-ministru, profesor universitar și academician român

- b. Din fragmentul de la punctul a, reiese că Mircea Eliade era motivat să învețe. Argumentează.
- c. Care era visul lui Mircea Eliade?
- d. Gândindu-te la ceea ce vrei să realizezi tu în viitor, completează o schemă asemănătoare celei de mai jos.



Comunic

Lucrați împreună

3. Rețete...

- a. Formați grupe de 4-5 elevi. Pe baza a ceea ce ați scris în secvența *Lucrează individual* (Visuri), discutați despre visurile voastre.
- b. În caseta de mai jos, s-au strecurat o serie de „ingrediente” ce fac parte din rețeta succesului, ajutând la împlinirea obiectivelor pe termen lung. Selectați-le, realizând, în aceleași grupe, câte o dezbatere privind ierarhizarea acestor „ingrediente” pentru a străbate cu bine labirintul cunoașterii. Puteți adăuga și altele pe care le considerați importante.



efort constant	organizare	acceptare	dezorganizare
amenințări ale părinților	delăsare	rigoare	ambiiție
motivație interioară (dorință de reușită)		colaborare	ascultare

- c. Desenați un labirint și plasați, în interiorul acestuia, „ingredientele” succesului, în ordinea pe care ați stabilit-o.
- d. Prezentați, în fața clasei, labirintul completat, expunându-l apoi la avizierul clasei, pentru a-l avea în vedere în atingerea obiectivelor voastre.



Reflectez

Lucrează individual

4. Va fi cândva...

- a. Gândește-te la ceea ce ai scris la școală despre visurile tale.
- b. Scrie o pagină de jurnal, de cel puțin 100 de cuvinte, cu titlul: „Povestea mea de viitor”, care să cuprindă reflecțiile tale despre învățare și ceea ce vizezi să realizezi pe termen lung.



În familie

Citește-le celor din familie pagina de jurnal cu titlul: „Povestea mea de viitor”. Discută cu membrii familiei dacă, pentru împlinirea aspirațiilor, ai surprins și ceea ce ai de făcut. Roagă-i să-ți dea sugestii privind modalitățile de atingere a obiectivelor personale de învățare pe termen lung.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu pagina de jurnal și realizează, la anumite intervale, o autoevaluare a ceea ce ai făcut pentru împlinirea visurilor personale.

23 Proiect ▶

Gala portofoliilor de învățare

Suntem convinși că interesul vostru pentru dezvoltare personală și pentru învățare a dat roade și că, până în acest moment, ați realizat materiale valoroase pe care le păstrați în portofoliul personal de învățare. Vă propunem să derulați proiectul cu titlul *Gala portofoliilor de învățare* pentru a vă face cunoscută activitatea.

Scopul proiectului

Prezentarea portofoliilor personale – o reflectare a interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu.

Obiectivele proiectului

Activitatea aceasta își propune să valorifice competențele voastre de:

- planificare, organizare și evaluare;
- exprimare a potențialului artistic;
- manifestare a creativității;
- exprimare orală;
- persuasiune.

Participanți

- elevii clasei voastre/colégi din alte clase;
- dirigințele;
- profesori de la diferite discipline;
- părinți;
- reprezentanți ai comunității locale, ai unor instituții economice etc.

Materiale necesare

- portofoliile personale de învățare;
- bilețele adezive;
- aparat de fotografiat, de înregistrat/telefon cu cameră fotografică;
- computer, conexiune la internet;
- imprimantă;
- avizier digital pe platforma școlii sau în aplicația Padlet (<https://padlet.com/>).

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 la îmbogățirea ei.

I. Planificarea activității

Stabiliți, împreună cu dirigințele, o dată convenabilă pentru desfășurarea galei.

II. Organizarea

- Discutați despre organizarea galei (data, locul – în sala de clasă, în sala de festivități, număr de participanți etc.)
- Formați grupe de câte 4-5 elevi, apoi realizați câte o invitație pentru eveniment.
- Votați invitația cea mai reușită.
- Multiplicați invitația aleasă.
- Înmânați invitația persoanelor pe care le aveți pe listă.



Învățătura este farul vieții. (Proverb românesc)



- Colaborați pentru buna desfășurare a evenimentului.
- Stabiliți timpul pe care îl va avea fiecare pentru prezentare.
- Distribuiți roluri: moderatorul, cameramanul, reporterul etc.
- Gândiți-vă pe cine să numiți în juriu.

III. Verificarea portofoliilor de învățare

- Verificați, în echipă, portofoliile de învățare, comparând piesele/ fișele pe care le aveți în portofoliu.
- Completați, la sugestiile celor din grupă, unele fișe cu imagini, cu idei noi etc.

IV. Desfășurarea activității

- Moderatorul va prezenta titlul activității, scopul acesteia și modul de desfășurare.
- Fiecare membru al clasei își va prezenta, respectând timpul alocat, portofoliul de învățare. Va face o prezentare generală, apoi va alege două piese forte pe care le va detalia.
- Juriul va urmări fiecare prezentare, punctând după o grilă stabilită în prealabil:



Consistența/complexitatea portofoliului 30 de puncte	Aspectul fișelor/pieselor din portofoliu 30 de puncte	Prezentare orală (mimica, gesturile, dicție, spirit de persuasiune etc.) 30 de puncte

- La încheierea prezentărilor individuale, membrii juriului vor atașa fișa de evaluare individuală fiecărui portofoliu.
- Fiecare elev va citi observațiile notate pe fișă, notând trei-patru idei învățate din observațiile juriului.



V. Finalizarea activității

- Portofoliile vor fi expuse în spațiul pregătit anterior.
- Se va face un tur al galeriei.
- Elevii vor interacționa cu invitații (părinți, profesori, reprezentanți ai comunității locale etc.), punându-le întrebări despre cariera lor, despre modalitățile prin care au prevenit stresul învățării, prin care și-au atins obiectivele.
- Fiecare participant va completa, pe un bilețel adeziv, impresii despre activitate. Bilețelele vor fi expuse pe tablă.
- Prezentatorul va încheia activitatea, înmânându-le tuturor diplome de participare.
- Fotografii și înregistrări cu secvențe din cadrul activității vor fi încărcate ulterior pe site-ul școlii, sub îndrumarea profesorului diriginte.



Punctaj

- I. 5 x 4 p. = 20 de puncte
 II. 3 x 10 p. = 30 de puncte
 III. 6 x 6 p. = 36 de puncte
 IV. 2 x 2 p. = 4 puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte

I. Copiază în caiet și scrie A în dreptul enunțurilor adevărate și F în dreptul celor false.

Enunț	Adevărat/Fals
1. Printre sursele electronice de informare, se numără site-uri web, platforme de învățare, rețele de socializare, diferite softuri, canale YouTube, biblioteci online.	
2. Discuțiile libere cu prietenii, cu părinții, cu colegii etc. nu pot constitui surse de informare.	
3. În realizarea unui proiect, în procesul de învățare, este bine să ne informăm din mai multe surse.	
4. Corectitudinea, claritatea, adecvarea tematică, credibilitatea autorilor sunt criterii de analiză a informației dobândite din diferite surse.	
5. Motivația exterioară este esențială în procesul de învățare.	

II. Alege răspunsul potrivit pentru fiecare întrebare.

- Printre tehnicile de gestionare eficientă a timpului și de prevenire a stresului, se numără:
 - amânarea sarcinilor de lucru;
 - lipsa unor planuri de învățare;
 - delăsarea;
 - stabilirea unor obiective clare și a unor planuri de învățare.
- Pentru a observa în ce măsură obiectivele propuse pentru o activitate au fost realizate, este nevoie de:
 - activități de reflecție, de autoanaliză, de autoreglare;
 - o abordare superficială a listei de obiective (dacă există);
 - ignorarea stabilirii unor obiective de învățare;
 - absența secvențelor de autoanaliză.
- Motivația este un adevărat far călăuzitor în procesul învățării, dacă este:
 - intrinsecă, vine din interior;
 - exterioară;
 - centrată pe competiția cu ceilalți;
 - centrată pe recompense din partea părinților.

III. Notează litera corespunzătoare imaginilor de mai jos în caseta potrivită contextului de învățare în care se încadrează:

Contexte formale de învățare	Contexte nonformale de învățare	Contexte informale de învățare
		
		

IV. Realizează un moment de reflecție, răspunzând apoi cerințelor de mai jos:

- Notează două idei învățate în această unitate, care ți se par extrem de utile pentru gestionarea eficientă a motivației, a timpului și a efortului pentru învățare.
- Notează două calități pe care ți le-ai descoperit implicându-te în activitățile din această unitate.

U4

Managementul carierei

Viitorul ni-l putem modela după cum vrem. Viața este un lut căruiua voința îi dă formă.
(Liviu Rebreanu)



Lecția 24

Lecția 25

Lecția 26

Lecția 27

Lecția 28

Lecția 29

Lecția 30

Lecția 31

Lecția 31 – Proiect

Evaluare

Recapitulare finală

Autoevaluare finală

62 Oceanul întors

64 Rute de călătorie

66 Probă cu obstacole

68 Pașaport pentru viitor

70 Dileme de călător

72 Decizii de călătorie

74 Proiect de itinerar

76 Itinerar stabilit

78 Drumurile noastre

80

82

84

24 Oceanul întors



Explorez



Andrei este în clasa a opta și toată lumea îi spune că anul acesta e cel mai important din viața lui de până acum. Urmează examenul de Evaluare Națională, iar rezultatele contează enorm pentru admiterea la liceu. Problema este că, deși știe cât de important este, Andrei nu se pregătește chiar așa cum ar trebui. Orele de școală îi par lungi și plictisitoare, iar când vine acasă, amână mereu temele, pierzând timpul pe telefon sau la jocuri. La un moment dat, zilele acestea, a constatat cu îngrijorare că mai erau doar câteva săptămâni până la examen. Colegii lui vorbeau despre pregătiri intense și teste rezolvate, iar Andrei începe să simtă presiunea crescând. Noaptea nu mai doarme bine, iar gândul că ar putea să nu intre la liceul dorit îl chinuie. Cu toate acestea, simte că e prea târziu să mai facă ceva.



Aseară, văzându-l îngrijorat, mama lui s-a așezat lângă el.

— Andrei, nu-i prea târziu! Știu că ți se pare că sunt doar câteva săptămâni până la examen, dar nu uita că fiecare săptămână are șapte zile și fiecare zi are multe ore pe care le poți dedica pregătirii. Dacă îți organizezi timpul bine, poți să recuperezi. Nu e momentul să renunți acum.

Cuvintele ei l-au pus pe gânduri. „Ceasul al doisprezecelea...”, și-a spus Andrei. Era momentul să facă ceva.

Azi dimineață, s-a trezit devreme și, pentru prima dată după mult timp, s-a așezat serios la birou. A făcut un plan de învățare și și-a împărțit timpul pe materii. A lucrat intens, fără pauze lungi și fără distrageri. Și-a dat seama că, deși este greu, poate să înțeleagă mai bine decât credea. Simte că recuperează terenul pierdut.

Deși credea că totul era pierdut, reușește, „în ceasul al doisprezecelea”, să-și schimbe viziunea și atitudinea.

Lucrați împreună

1. Tic-tac

- Discutați sensul expresiei *în ceasul al doisprezecelea*. Propuneți sinonime și integrați expresia în contexte relevante.
- Dezbateți situația lui Andrei. Vă regăsiți în ea sau nu? Considerați că a luat o decizie înțeleaptă sau credeți că efortul său vine prea târziu?
- Faceți previziuni despre viitorul lui Andrei. Are șanse să intre la liceul dorit? Argumentați-vă opinia.
- Faptul că Andrei își dorește să intre la un liceu anume denotă că și-a schițat un traseu educațional. Invitați trei colegi (puteți trage la sorți) să vă prezinte, pe scurt, traseul educațional pe care l-au ales.



Rețin

Traseul educațional reprezintă parcursul pe care îl urmează o persoană în procesul de învățare, de la primele etape ale educației formale până la finalizarea studiilor sau intrarea în câmpul muncii. Acesta include toate nivelurile și **etapele educaționale** pe care un individ le parcurge.

La aceste etape, se pot adăuga studiile superioare. Un rol important în traseul educațional are formarea continuă sau educația permanentă – cursuri de specializare, formare profesională, recalificare etc.

Învățământul liceal
sau profesional
(clasele IX-XII/XIII)

Învățământul
primar și gimnazial
(clasele I-VIII)

Etapă
preșcolară
(grădinița)



Comunic

Lucrați în grupe de patru elevi

2. Busola

Ministerul Educației și Cercetării a elaborat o „busolă” a profilului absolventului.

Prin lege, sunt stabilite opt competențe-cheie pe care trebuie să le aibă fiecare elev, formate și dezvoltate în grade diferite, pe parcursul anilor de școală.

- Notați pe câte o fișă fiecare competență-cheie.
- Discutați între voi și completați fiecare fișă cu lista materiilor/a disciplinelor de studiu care dezvoltă competența respectivă. Cereți ajutorul cadrului didactic, dacă aveți dificultăți.
- Amestecați fișele și întoarceți-le cu fața în jos. Pe rând, fiecare elev extrage o fișă și le prezintă colegilor săi un avantaj al stăpânirii competenței respective pentru viitorul său traseu educațional.



Lucrați împreună

3. Orientare pe harta educației

- Numiți câteva criterii de care trebuie să țineți cont în alegerea parcursului școlar viitor. Notați pe tablă trei dintre ele pe care le considerați importante. Puteți alege din lista de mai jos sau puteți formula altele.

aptitudinile dorința familiei respectarea tradiției
competențele ambiția prietenia motivația

- Discutați despre criteriile convenite. Formulați opinii, susținute cu argumente și exemple, despre relevanța fiecăruia.

4. La răscruce

Pentru mulți dintre voi, terminarea clasei a VIII-a înseamnă despărțirea de colegii cu care ați petrecut mai mulți ani de școală. Vă aflați, așadar, la o răscruce de drumuri. Cum vă raportați la acest moment? Îl considerați un fapt greu de suportat sau o oportunitate pentru un nou început?

Discutați subiectul. Puteți dezbate și punctele de vedere exprimate mai jos.

„Zona de confort este un loc frumos, dar nimic nu crește acolo.”

„Plăcerea pe termen scurt este adesea dușmanul fericirii pe termen lung.”



Reflectez

Lucrează individual

5. Spre Polul succesului

Alege varianta preferată dintre cele de mai jos.

- Privește imaginea alăturată și gândește-te că ea reprezintă, simbolic, traseul tău educațional. Scrie un text de 50-70 de cuvinte, despre cum a „înmugurit” în mintea ta alegerea drumului după terminarea clasei a VIII-a, cum „a înflorit” apoi, culminând cu reușita pe care o vei obține după examen.
- Desenează pe o fișă cele cinci flori. Imaginează-ți că ultima floare din șir reprezintă profesia la care vizezi. Notează-o în dreptul ei. Celelalte patru flori reprezintă pașii pe care i-ai parcurs până acum pentru împlinirea visului tău. Pentru fiecare, scrie o propoziție care rezumă succesele dobândite.



În familie

Chiar dacă, până acum, ai discutat cu părinții tăi despre traseul educațional pe care îl vizezi, este benefic să reiei subiectul, pe baza ghidului de interviu de mai jos. Notează ideile principale care reies din răspunsuri.

- Care sunt oportunitățile alegerii făcute?
- Ce puncte slabe se pot identifica?
- În ce condiții ar fi justificată schimbarea alegerii?
- Care este sprijinul de care ai nevoie în săptămânile premergătoare examenului?
- Ce așteaptă ei de la tine?



Portofoliul meu

La exercițiul *Spre Polul succesului* ai elaborat o fișă cu parcursul tău educațional. Păstrează fișa în portofoliul tău. Adaugă notițele din interviul pe care l-ai luat părinților tăi.

25 Rute de călătorie



Explorez

În anii anteriori și pe parcursul acestui an școlar ai avut acces la o serie de informații privind organizarea învățământului liceal și ai dobândit cunoștințe despre posibilitățile pe care le ai în alegerea traseului tău educațional.

În apropierea examenului de Evaluare Națională, este potrivit să revii asupra informațiilor, cu atenție sporită.

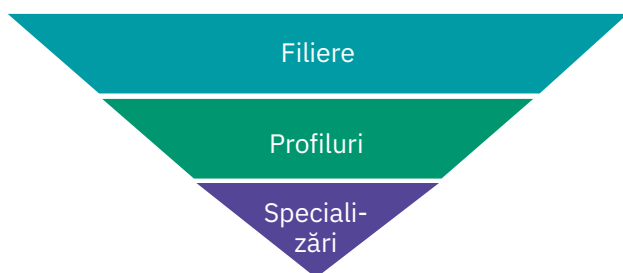


Lucrează individual

1. Harta și legenda

a. Privește diagrama organizării învățământului liceal.

Copiază în caiet și trasează săgeți de la cuvânt la definiția corespunzătoare.



filierea

subdiviziune referitoare la domenii de studiu diferite

profilul

domeniu particular de studiu, centrat pe un subiect specific

specializarea

direcția cea mai generală de pregătire liceală

b. Explicațiile corespunzătoare fiecărei filiere au ieșit din „cutiile” lor și s-au rătăcit. Ajută-le să intre la loc, în „cutia” potrivită.

FILIERA		
1. teoretică	2. tehnologică	3. vocațională
a. se referă la concepte, idei sau principii care sunt învățate, discutate sau înțelese în mod abstract, fără a include neapărat aplicații practice sau experimentale imediate.	b. se referă la tot ceea ce este legat de o chemare, o aptitudine, un talent sau o înclinație naturală a unei persoane spre un anumit domeniu de activitate.	c. se referă la tot ceea ce ține de aplicarea cunoștințelor științifice și practice pentru a crea, utiliza sau îmbunătăți procese, instrumente, mașini și sisteme.

R: 1 – a, 2 – c, 3 – b.



Rețin

Informațiile despre **rutele educaționale** care pot fi urmate stau la baza unei decizii obiective și raționale. **Cunoașterea specificului** fiecărei filiere și al fiecărui profil constituie un factor esențial pentru o alegere conștientă. În procesul decizional, vei beneficia de **orientare** și **sprijin** din partea școlii și a familiei.



Comunic

Lucreți împreună

2. Strategii de călătorie

Un grup de elevi din clasa a VIII-a a completat un chestionar în care fiecare a precizat filiera, profilul (chiar și specializarea, în anumite cazuri) pe care dorește să le urmeze în studiile liceale. Descoperiți opțiunea fiecăruia, orientându-vă după motivația exprimată și ajutându-vă de tabelul de mai jos.

Filiera teoretică		Filiera tehnologică			Filiera vocațională				
		Profilul							
real	uman	tehnice	servicii	resurse naturale și protecția mediului	militar	teologic	sportiv	artistic	pedagogic

Am optat pentru filiera, profilul, deoarece:

- A. îmi place să lucrez cu copiii, să-i învăț și să-i educ.
- B. doresc să contribuie la afacerea părinților mei și să le ofer turiștilor care urmează să vină la pensiunea familiei mele un marketing de calitate.
- C. de mică am visat să joc la un club de renume și să devin handbalistă profesionistă.
- D. sunt pasionat/ă de informatică și aspir la o carieră în acest domeniu.
- E. am aflat că un domeniu nou, mecatronica, îmbină mecanica, electronica și informatica, iar eu sunt pasionat de aparatele de orice tip și îmi place să le fac să funcționeze.
- G. pasiunea mea este istoria și doresc să o transmit și altora, în calitate de profesor.
- H. controlul calității apei, a solului, a aerului, dar și a alimentelor pe care le consumăm mi se pare o prioritate.
- I. anii petrecuți în fața pianului m-au convins că îmi doresc să ajung pe o scenă mare.
- J. credința religioasă mă îndeamnă să mă pun în slujba comunității și să o îndrum.
- K. la terminarea liceului, voi urma cursurile Facultății de Medicină.



Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

3. Destinații vizate

- a. Pentru a desfășura această activitate, aveți nevoie de acces la internet.

Veți face următorii pași:

- accesați site-ul edupedu.ro sau site-ul Inspectoratului Școlar al județului în care locuiți și căutați broșura de admitere în învățământul liceal, profesional și dual, pentru anul în care susțineți examenul de Evaluare Națională;
- cercetați paginile care conțin Planul de școlarizare pentru fiecare filieră și pentru fiecare unitate de învățământ din județ;
- selectați unitatea/unitățile de învățământ care vă interesează și completați informațiile, pe fișe separate, după modelul de mai jos:

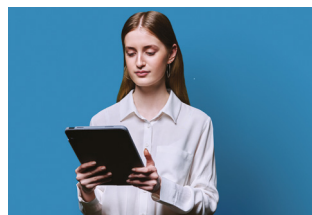
Numele unității de învățământ	Numărul de clase la filiera și profilul dorit	Ultima medie de admitere în anul anterior
-------------------------------	---	---

- b. Discutați cu colegii din grupă despre ceea ce vă motivează în alegerea liceului, despre oportunitățile pe care vi le oferă, dar și despre obstacole care se pot ivi.

- c. Dacă este posibil, constituiți grupe noi, în funcție de opțiunile exprimate. Supuneți opțiunile voastre unei analize SWOT (Puncte tari – Puncte slabe – Oportunități – Amenințări).

Lucrează individual

4. Planul B



Alături de colegii de grupă ai accesat rețeaua școlară și ai selectat „destinația” dorită. Știi că este o dovadă de precauție ca, într-o călătorie, să ai pregătit un plan B, în cazul în care planul A nu funcționează.

Continuă explorarea rețelei școlare și completează rubricile tabelului de mai sus cu a doua opțiune pe care o ai în vedere.



Reflectez



Știi că...?

5. Spre Polul succesului

Ministerul Educației și Cercetării a identificat o serie de factori de risc în procesul decizional al elevilor, printre care:

- fundamentarea opțiunilor pe informații incomplete sau pe rațiuni subiective;
- insuficienta cunoaștere a ofertei educaționale și a rețelei cu unitățile de învățământ liceal;
- oscilarea în stabilirea opțiunilor. (Studiile referitoare la orientarea elevilor de clasa a VIII-a au arătat că aproape jumătate dintre aceștia sunt indeciși cu câteva luni înainte de admiterea în clasa a IX-a).



În familie

Povestește-i familiei tale despre activitatea pe care ai desfășurat-o la clasă și arată-le cele două opțiuni la care te-ai oprit. Discutați despre un eventual plan C.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliu fișele cu planurile A, B și C. Vei adăuga, pe parcurs, alte opțiuni, astfel încât să te pregătești pentru momentul în care te vei afla în fața alegerii, după examen.

26 Probă cu obstacole



Explorez



Lucrați împreună

1. Echipament de escaladă

- Priviți imaginile și identificați ce își dorește fiecare copil să devină în viitor.
- Discutați despre calitățile și deprinderile pe care trebuie să le aibă și să le dezvolte fiecare copil din imagine, pentru ocupația aleasă.



Rețin



Cerințele de admitere sunt condițiile și procedurile pe care elevii trebuie să le îndeplinească pentru a fi acceptați într-un liceu. În afara examenului de Evaluare Națională, pentru anumite filiere și profiluri sunt prevăzute **probe de aptitudini** și/sau **probe de verificare a cunoștințelor**.



Comunic

Lucrați în grupe



2. Ancore de siguranță

- Împărțiți-vă în cinci echipe. Fiecărei echipe îi revine câte o imagine din cele cinci de mai sus, de la exercițiul precedent. Creați un poster după modelul dat.

Ocupația Trei cuvinte-cheie care o definesc	Trei cerințe pe care le-ar formula un angajator
Trei sfaturi de pregătire pentru viitor	Trei propuneri de traseu educațional (educație formală, informală și nonformală)

- Identificați cel puțin un traseu educațional care prevede cerințe speciale de admitere la liceu. Indicați-le și motivați necesitatea lor.
- Afișați posterele. Faceți turul galeriei și discutați despre legătura dintre cerințele pentru o ocupație și traseul educațional necesar atingerii lor.

Lucrați în echipe de patru-cinci elevi

3. Cursa spre liceu

Ne jucăm și învățăm

Materiale necesare fiecărei echipe pentru desfășurarea jocului: o planșă, un pion și un zar.

Desenați pe o foaie A4 un traseu asemănător celui din jocul *Nu te supăra, frate!*.

Scopul jocului: rezolvarea provocărilor legate de admiterea la liceu, parcurgând toate stațiile, până la finalul traseului.

Regulile jocului: fiecare elev dă cu zarul și răspunde la câte o întrebare corespunzătoare „stației” în care a ajuns mutând pionul. Se dă cu zarul până la epuizarea întrebărilor pentru fiecare „stație”. Va primi puncte (acordate în consens de colegii de echipă), după cum urmează: 2 puncte – răspuns complet; 1 punct – răspuns parțial; 0 puncte – răspuns greșit. Nu trișați!

Confrunțați punctajele, stabiliți clasamentul și premiați echipa câștigătoare cu un rând de aplauze entuziaste.

Stabilirea câștigătorului: câștigă grupa care obține punctajul cel mai mare.

Rețineți întrebările la care nu ați știut răspunsul sau la care ați ezitat și supuneți-le atenției întregii clase.

TimP de desfășurare: 15 minute

Stația 1: Evaluarea Națională	• Care sunt datele de susținere a probelor la Evaluarea Națională? • Care este durata unei probe de examen? • În ce condiții se admite timp suplimentar de lucru?
Stația 2: Înscrierea	• Trebuie să te înscrii la Evaluarea Națională sau te înscrie școala? • Poți să participi la Evaluarea Națională dacă nu ai promovat la toate disciplinele? • În ce document vei completa opțiunile pentru înscrierea la liceu?
Stația 3: Cerințe de admitere	• Ce probă de evaluare a cunoștințelor se solicită pentru specializări cu predare în regim bilingv? • Ce probă de aptitudini trebuie să susțină un elev care optează pentru filiera vocațională, profil sportiv? • De ce este necesar să cunoști ultima medie de admitere din anul anterior la liceul la care vrei să te înscrii?
Stația 4: Fișa de opțiuni	• Cine participă la completarea fișei de opțiuni? • Se poate completa electronic fișa și se poate transmite școlii, prin e-mail? • Poți completa fișa de opțiuni pentru mai multe județe? • Ce se poate întâmpla dacă nu completezi destule opțiuni?
Stația 5: Condiții speciale	• Care este modalitatea de repartizare la liceu, pe baza fișei de opțiuni? • Câte sesiuni de repartitie există? • Ce are prioritate la repartitie, media sau opțiunea?
Stația 6: Liceul	• Care sunt filierele de învățământ liceal? • Cărei filiere îi aparțin profilul pedagogic și cel artistic? • Ce înseamnă „profil uman”?



Reflectez



Scurt istoric al intrării la liceu

De-a lungul timpului, procesul admiterii la liceu a cunoscut numeroase reforme și a trecut prin multe schimbări.

- În timpul comunismului și încă 10 ani de la căderea regimului comunist, elevii susțineau un examen de admitere la liceu. Fiecare elev se înscria la liceul dorit sau la cel la care considera că are șanse de a fi admis. Locurile se ocupau în ordinea mediilor. Dacă obținea o medie sub cea de admitere, nu avea a doua opțiune, ci era repartizat la o școală profesională la care nu s-au ocupat locurile. De exemplu: Radu a susținut examenul de admitere la un liceu teoretic cu profil real și a obținut media 9,10. Locurile s-au ocupat până la ultima medie de admitere 9,14. Cu media lui, Radu a fost repartizat la o școală la care ultima medie de admitere a fost 6,20 și unde nu s-au ocupat toate locurile.
- În anul 1999, în cadrul reformei sistemului de învățământ, s-a introdus examenul național de capacitate, asemănător Evaluării Naționale pe care o susțineți voi. Repartiția în învățământul liceal și profesional se făcea pe baza rezultatelor la acest examen.



- Începând cu anul 2004, s-au introdus testele naționale, care constau în proba de limba română, matematică, limba maternă (unde este cazul) și, la alegere, istorie sau geografie. În 2007, au fost înlocuite de tezele cu subiect unic, susținute pe parcursul a patru semestre, în clasele a VII-a și a VIII-a, la aceleași discipline ca testele naționale. În plus, pentru admiterea la liceu se lua în considerare, în diferite procente, media anuală a claselor V-VIII.
- Din anul 2012, se susține Evaluarea Națională. În anul 2022, s-a decis eliminarea mediei anuale a claselor V-VIII din calculul mediei de admitere în liceu. Notează pe o fișă reflecțiile tale pe baza scurtei istorii prezentate. Poți avea în vedere câteva întrebări la care să formulezi răspunsuri.

- Care dintre sistemele de evaluare mi se pare cel mai dificil?
- Mi-ar fi plăcut să susțin altă formă de evaluare decât cea actuală?
- Erau elevii de altădată supuși unor presiuni mai mari decât noi?
- Existau obstacole suplimentare în trecut, comparativ cu prezentul?
- Actualul sistem de admitere diminuează sau sporește stresul elevilor?



În familie

Discută cu familia ta (părinți, bunici, alte rude) despre examenele pe care le-au susținut, despre condițiile de învățare pe care le-au avut și despre responsabilitățile pe care și le-au asumat. S-ar putea ca o privire asupra trecutului să-ți schimbe perspectiva asupra prezentului și viitorului.



Portofoliul meu

Adaugă la fișa de reflecție câteva gânduri, stări, emoții pe care le-ai trăit în timpul discuției cu membrii familiei tale. Păstrează fișa în portofoliu tău și revino la ea în momente în care simți că-ți este greu.

27 Pașaport pentru viitor



Explorez



Lucrează individual

1. Note de călătorie

Numeroase personalități din trecut și din prezent au subliniat importanța cunoașterii și a deținerii informației. Reflectează la afirmațiile de mai jos și notează în caietul tău ce reprezintă pentru tine, în alegerea traseului educațional, cunoașterea și informația.

„Un om informat este un om puternic.” – Thomas Jefferson

„Cunoașterea nu înseamnă să aduni informații, ci să te transformi prin ele.” – Solomon Marcus



Rețin

Toate **informațiile necesare** pentru admiterea în etapa următoare a traseului tău educațional se găsesc pe site-ul Ministerului Educației și Cercetării. Există mai multe **rote** pentru care poți opta: învățământ liceal, profesional sau dual. De asemenea, sunt opțiuni pentru învățământul special și pentru minoritățile naționale. **Metodologia** de organizare a admiterii cuprinde informații despre desfășurarea procesului, despre structura probelor de aptitudini, despre calendarul acțiunilor etc. Mai mult, ai acces la **rețeaua școlară** din fiecare județ al țării.



Comunic

Lucreți în echipe de patru-cinci elevi

2. Întrebările jurnalistului ▶

Când? Unde? Cine? Cum?

Sunteți o echipă de jurnaliști care realizează un reportaj despre unul dintre pașii importanți ai admiterii la liceu: completarea fișei de opțiuni. Ați primit numeroase informații, unele adevărate, altele false.

- Misiunea voastră este să selectați informațiile adevărate. Documentați-vă și apoi bifați caseta care conține informații adevărate.
- Pe baza informațiilor selectate ca adevărate, creați *Ghidul completării fișei de opțiuni*. Aveți libertatea de a vă folosi creativitatea, dând ghidului aspect de broșură, de poster, de flyer etc.
- Expuneți ghidul și prezentați-l în fața întregii clase.

Când se face completarea fișei de opțiuni?

- Completarea fișei de opțiuni se face după afișarea rezultatelor finale la Evaluarea Națională, adică după rezolvarea contestațiilor.
- Există o singură zi stabilită pentru completarea fișei de opțiuni.
- Sunt două intervale de câteva zile, pe parcursul lunii iulie, în care se poate face completarea fișei.
- Dirigintele clasei face o programare, astfel încât fiecare elev să beneficieze de consiliere și de atenție.
- Este prevăzută o perioadă distinctă de completare a opțiunilor pentru elevii care candidează pe locuri speciale (pentru rromi, pentru elevii cu CES, pentru candidații din seriile anterioare etc.).



Unde se completează fișa?

- Fișa se completează exclusiv la școală.
- Fișa se completează exclusiv online.
- Fișa se poate completa atât la școală, în format fizic, cât și în format electronic.
- La completarea în format electronic, secretariatul școlii confirmă primirea documentului.

Cine completează fișa?

- Întreaga responsabilitate a completării fișei îi revine elevului.
- Elevul completează fișa alături de părinte sau de tutorele legal.
- Dirigintele, prezent la completarea fișei, are rol consultativ, nu decizional.

Cum se completează fișa?

- Elevul vede pentru prima dată fișa de opțiuni, de aceea trebuie să fie atent la alegerile pe care le face.
- Elevul a avut ocazia de a completa fișa (în ciornă, ca exercițiu), în broșura de examen pe care o primește fiecare.
- Fișa se completează cu codurile liceelor, începând cu cele mai puțin dorite și terminând cu liceul la care elevul dorește să se înscrie.
- Pe primele poziții din fișă se trec codurile liceelor și profilurile cele mai dorite, continuând cu opțiunile în ordine descrescătoare.

**Lucrați împreună****3. Amprente succesului**

- Desenați pe tablă conturul unei palme și scrieți în mijlocul ei „Atenție!”.
- Discutați și conveniți asupra a cinci factori pe care trebuie să-i aveți în vedere pentru completarea cu succes a fișei de opțiuni. Formulați propoziții imperative și notați-le pe tablă, câte una în dreptul fiecărui deget. De exemplu: Stabilește o listă lungă de opțiuni! Nu te grăbi!

**Reflectez**

Te-ai informat, ai discutat cu colegii tăi, ai luat act de pașii pe care ar trebui să-i urmezi. Pe parcursul clasei a VIII-a ai avut diverse simulări ale examenului de Evaluare Națională (la clasă, la nivelul școlii, județeană, națională). Fă media simulărilor pe care le-ai dat, ca să obții o posibilă medie de admitere la liceu.

Completează formularul de opțiuni din anexa 8, urmând pașii indicați mai jos.

- Deschide broșura de admitere (în format fizic sau electronic) și verifică locul, la nivel județean, pe care te afli cu media calculată de tine.
- Notează pe o foaie liceele și profilurile dorite de tine, specificând numărul de locuri alocate fiecăruia.
- Știind că mediile de admitere fluctuează de la un an la altul, ia în calcul profilurile la care s-a intrat cu medii de ± 1 punct, raportat la media ta.
- Completează formularul.

**În familie**

Arată-le părinților tăi formularul pe care l-ai completat și spune-le ce criterii ai avut în vedere. Discută cu ei eventuale schimbări în ordinea opțiunilor și notează-le pe fișă.

**Portofoliul meu**

Păstrează formularul de opțiuni în portofoliul tău, considerându-l un material ajutător pentru momentul în care vei trece de la simulare la adevărata completare.



Explorez



Dragul meu jurnal,

Se încheie o zi în care am simțit cum greutatea nehotărârii mă apasă din toate părțile. Parcă toate întrebările despre viitor s-au adunat să mă bântuie deodată: „La ce liceu să merg? Ce profil să aleg? Oare ce ar fi mai bine pentru mine peste câțiva ani?” Nu pot să găsesc răspunsuri clare, și asta mă face să mă simt copleșit.

Am vorbit cu părinții mei și fiecare are altă părere. Mama mă îndeamnă să merg la un liceu cu profil real, pentru că matematica și informatica îți deschid toate ușile. Tata, în schimb, crede că ar trebui să aleg un profil care să mă pasioneze cu adevărat, ceva legat de limbi străine, pentru că mă descurc bine la ele. Și, sincer, nici măcar eu nu știu ce vreau. Mă gândesc că e important să îmi placă ce fac, dar și să am un viitor sigur.

La școală, colegii discută mereu despre licee, iar unii par atât de siguri pe ce vor. Mă întreb cum reușesc să fie așa. Eu fac liste peste liste cu argumente pro și contra, dar de fiecare dată când cred că am luat o decizie, îmi vin alte îndoieli: „Oare e prea departe liceul ăsta? Dacă nu mă descurc la materiile de acolo? Dacă nu-mi fac prieteni?”

Simt că timpul trece prea repede. În curând, va trebui să completez opțiunile și să iau o decizie finală. Mi-e teamă să nu greșesc, să nu regret mai târziu.

Poate că ar trebui să încerc să-mi ascult inima mai mult. Să nu mă mai gândesc atât la ce ar spune ceilalți sau la ce pare „practic”. Dar cum să fac asta, când nici măcar nu știu exact ce spune inima mea?

Uneori îmi doresc să existe un buton magic care să-mi arate clar ce trebuie să fac. Dar cred că parte din viață este să înveți să mă descurc și cu momentele acestea, nu? Promit că, indiferent de ce aleg, o să dau tot ce pot. Până atunci, încerc să-mi adun curajul... și să mă gândesc la toate cu un strop de curaj în plus.

Cu speranță,
Radu



Lucrează individual

1. Dilemele lui Radu

Citește pagina de jurnal și răspunde la întrebări.

- Sunt justificate neliniștile lui Radu legate de luarea unei decizii? Motivează-ți opinia.
- Consideri că sfaturile părinților lui îl ajută sau îl încurcă?
- Care dintre cele trei întrebări ți se pare cea mai semnificativă? De ce?
- „Oare e prea departe liceul ăsta? Dacă nu mă descurc cu materiile de acolo? Dacă nu-mi fac prieteni?”
- Te regăsești în vreuna dintre dilemele lui Radu? Dacă da, în care?
- Ai vreo dilemă la care Radu nu s-a referit? Dacă da, care?



Rețin

Luarea deciziilor este procesul de selectare a unei alegeri dintre opțiunile disponibile, cântărind aspectele pozitive și negative pentru fiecare opțiune și luând în considerare toate alternativele pentru a stabili care alegere este cea mai bună în respectiva situație.



Comunic

Lucrați împreună

2. Butonul „magic”



Deoarece nu trăim în lumea basmului, nu avem la dispoziție baghete fermecate care să ne rezolve problemele și cu care să acționăm în luarea deciziilor. Totuși, există o serie de „instrumente” care pot acționa asemănător unui „buton magic”, producând efecte benefice.

Discutați despre conținutul „butoanelor magice” și despre importanța activării lor. Puteți adăuga altele sau puteți propune o ierarhie a importanței lor.



Lucrați în echipe de patru-cinci elevi

3. „Paradoxul lui Solomon”

a. Regele Solomon, cunoscut personaj biblic, este considerat un simbol al înțelepciunii. Se spune că a urcat pe tron la doar cincisprezece ani și a condus Israelul în pace și prosperitate timp de 40 de ani. Înțelepciunea lui s-a concentrat în mii de pilde lăsate moștenire omenirii. Cu toate acestea, se pare că Solomon a fost mai înțelept în oferirea de soluții altora, decât în luarea deciziilor în propria viață.

Drept urmare, cercetările din psihologie au condus la un studiu bazat pe observație și experiment, intitulat „Paradoxul lui Solomon”. Acesta evidențiază faptul că oamenii sunt adesea mai înțelepți și mai obiectivi când analizează problemele altora decât atunci când se confruntă cu propriile probleme.

Pentru a combate efectele paradoxului lui Solomon, experții recomandă:

Care dintre cele trei căi din imaginea alăturată vi se pare cea mai dificilă? De ce?

Detașarea emoțională: Încercarea de a privi propriile probleme ca și cum ai sfătui un prieten.

Perspective multiple: Examinarea situației din mai multe unghiuri, pentru a reduce influența emoțiilor.

Dialogul interior: Să-ți vorbești ca și cum ai vorbi cu altcineva, folosind un limbaj mai obiectiv.

b. Fiecare elev notează pe un bilet un gând care îl frământă legat de alegerea liceului.

- ▶ Amestecați biletele și extrageți câte unul, asigurându-vă că nu luați propriul bilet.
- ▶ Exersați metoda perspectivelor multiple, străduindu-vă să oferiți soluții ingenioase/originale la problema în discuție.



Reflectez

Pe baza exercițiului de mai sus, revino la propria dilemă și completează o fișă de autorefecție:

- Cum se aseamănă situația mea cu cea discutată?
- Ce sfat mi-aș da mie însumi/însămi dacă aș privi această problemă ca un outsider?
- Cum îmi influențează emoțiile alegerile?



În familie

Povestește-le părinților tăi despre „Paradoxul lui Solomon” și despre exercițiul făcut la clasă. Compară sfatul dat de echipa ta cu cel oferit de părinții tăi, pentru a vedea dacă perspectiva adulților diferă de cea a copiilor.



Portofoliul meu

Păstrează fișa de autorefecție în portofoliul tău. Eventual, completează-o cu câteva sfaturi pentru gestionarea emoțiilor. Revino asupra fișei în momentele de cumpănă.

29 Decizii de călătorie



Explorez

Lucrează individual

1. Pagini pentru viitor

La o simplă căutare pe internet, vei găsi o mulțime de cărți referitoare la luarea deciziilor, la strategiile și instrumentele pe care le poți folosi, dar mai ales la schimbările pe care trebuie să le faci în interiorul tău pentru a te asigura că ai situația sub control. Majoritatea cărților te încurajează să-ți stabilești obiective îndrăznețe și să-ți canalizezi toate eforturile pentru atingerea lor.

Se spune că, din moment ce avem abilitatea de a visa, avem și potențialul de a materializa aceste vise.

Imaginează-ți că ești în librărie și ai în față cele patru cărți. Raportându-te la titlul fiecăreia, care ți se pare cea mai tentantă sau mai potrivită pentru tine, în acest moment? Motivează-ți alegerea.



Secretul deciziilor de succes

Eliberarea din capcana alegerilor infinite

Busola interioară: Cum să-ți urmezi intuiția în decizii?

De la câine la lup: modelarea prin decizii



Rețin



Stilul decizional reprezintă modul caracteristic în care o persoană abordează procesul de luare a deciziilor. Acest stil reflectă tendințele, preferințele și strategiile folosite de individ pentru a analiza opțiuni, a evalua informații și a ajunge la o concluzie. Stilurile decizionale sunt influențate de factori precum personalitatea, experiențele anterioare, educația, emoțiile și contextul specific în care se ia decizia.

Contextul în luarea unei decizii se referă la totalitatea factorilor și circumstanțelor care influențează procesul decizional și rezultatul acestuia. Acești factori pot fi de natură internă (legată de persoana care ia decizia) sau externă (legată de mediul înconjurător, resurse disponibile, sau influențele sociale).



Comunic

Lucrați în grupe de patru-cinci elevi

2. Spirala deciziilor. Dezbateri

a. Toți elevii prezentați pe fișe se află în aceeași situație: alegerea unui liceu. Cu toate acestea, fiecare dintre ei are un comportament diferit. Decizia pe care o ia elevul poate fi caracterizată printr-un adjectiv din diagramă.



1. Comportament: Elevul cercetează toate opțiunile disponibile, analizează broșurile școlare, mediile de admitere din anii anteriori, profilurile oferite, distanța față de casă și rata de promovare a bacalaureatului. Își face o listă comparativă și alege liceul care bifează cele mai multe criterii pentru el.

2. Comportament: Elevul aude că prietenii săi aleg un anumit liceu și, fără să se mai gândească, decide să meargă și el acolo, spunând: „Dacă ei merg, merg și eu!”. Nu ia în calcul dacă profilul sau liceul respectiv corespunde intereselor și abilităților sale.

3. Comportament: Elevul oscilează constant între mai multe licee. Cere sfatul părinților, al profesorilor și al prietenilor, dar nici așa nu reușește să ia o decizie. Chiar și în ultima zi de completare a fișei de opțiuni, nu este sigur de alegerea făcută.

4. Comportament: Elevul se simte copleșit și spune: „Mama, tata, voi decideți pentru mine. Alegeți ce credeți că e mai bine!” sau își lasă completarea fișei pe seama dirigintei ori a unui consilier școlar.

5. Comportament: Elevul optează pentru un liceu unde știe că are șanse mari de admitere, chiar dacă nu este neapărat prima sa alegere. Își pune mai multe opțiuni de rezervă pe fișă pentru a evita riscul de a rămâne nerepartizat.



6. Comportament: Elevul pune pe primul loc un liceu cu o medie de admitere foarte ridicată, chiar dacă este la limită, în funcție de media sa. Își asumă riscul, spunând: „Îmi doresc mult să fiu acolo, așa că încerc!” și nu completează multe opțiuni de rezervă.

- Fiecare grupă primește fișa unui elev aflat în situația de a lua o decizie.
- Faceți analiza SWOT a cazului care v-a fost repartizat.
- Identificați, în schemă, tipul de decizie pe care l-a luat.

b. Prezentați în fața clasei cazul grupei voastre. Notați pe tablă tipul de decizie luată de elevul pe care l-ați analizat. Dezbateți dacă există un stil ideal de a lua decizii.

Lucrați împreună

3. Decizii dificile

Pornind de la informațiile de mai jos, discutați despre importanța contextului în care se iau deciziile, referindu-vă la factori biologici, psihologici și sociali. Identificați tendințele din propriul comportament.

Tendința adolescenților de a-și **impune voința** și de a **ignora contextul** este un comportament frecvent întâlnit în această etapă a dezvoltării, fiind influențată de factori biologici, psihologici și sociali.

Cortexul prefrontal, responsabil de planificare, analiză a consecințelor și control emoțional, este încă în dezvoltare. De asemenea, sistemul limbic, implicat în emoții și recompense, este mai activ în adolescență, ceea ce îi

determină să prioritizeze dorințele și să ignore riscurile sau contextul.

Căutarea independenței, tendința spre rebeliune, focalizarea pe sine sau iluzia invulnerabilității sunt factori psihologici care favorizează ignorarea contextului.

Contextul social poate juca un rol important în decizii: un elev din mediul rural poate fi nevoit să se mute într-un oraș pentru a urma cursurile unui liceu, fapt care poate pune presiune financiară pe familie. De asemenea, în orașele mici opțiunile sunt mai limitate, iar alegerea liceului este influențată mai mult de proximitate și logistică decât de preferințele elevilor.



Reflectez



Imaginează-ți următoarea situație: șase prieteni stau de vorbă în parc, într-o zi frumoasă de mai. Alex le împărtășește indecizia cu privire la alegerea liceului și le cere sfatul.

Alex: *Of, nu știu ce să fac! Trebuie să aleg între trei licee bune și nu mă pot hotărî.*

Mara: *Fă o analiză detaliată!*

Radu: *Ascultă-ți instinctul!*

Ioana: *Cere ajutor de la adulți!*

Vlad: *Ia o decizie rapidă și spontană!*

Elena: *Evită să te stresezi prea tare acum!*

Alex: *Huh... Toți spuneți lucruri diferite! În final, decizia va fi a mea.*

a. Copiază pe caiet și trasează săgeți de la numele fiecărui prieten al lui Alex la stilul decizional pe care îl reflectă replica lui.

Mara	indiferent
Radu	evitant
Ioana	dependent
Vlad	impulsiv
Elena	analitic
	intuitiv

b. Dacă te-ai afla în grupul respectiv, cu cine ai fi de acord și cu cine ai fi în dezacord?

c. Identifică stilul tău de luare a deciziilor, în funcție de acordul exprimat anterior. Reflectează la punctele tari și punctele slabe ale fiecărui stil decizional.



(Răspuns corect: Mara – analitic; Radu – intuitiv; Ioana – dependent; Vlad – impulsiv; Elena – evitant.)



În familie

Discută cu familia ta chestionarul despre stilurile decizionale. Propune-le părinților tăi să completeze ei înșiși chestionarul și să discutați pe marginea lui. Notează sugestiile lor.



Portofoliul meu

Păstrează în portofoliul tău chestionarul, interpretarea rezultatelor și măsurile de îmbunătățire a stilului decizional pe care ți le-ai propus și/sau ți le-au sugerat părinții tăi.



Explorez



Lucrează individual

1. La microfon

Postul local de radio este prezent la *Târgul de oferte educaționale*, pentru a lua pulsul pregătirii elevilor claselor a VIII-a înaintea alegerii traseului educațional viitor. Iată interviul acordat de Andrei.

Reporter: Bună ziua! Ne bucurăm să te avem alături pentru acest interviu. Cum te numești și de ce ai decis să începi să-ți faci un plan personal de carieră?

Elev: Bună ziua! Mă numesc Andrei și sunt elev în clasa a VIII-a. Am început să-mi fac un plan personal de carieră pentru că vreau să am o direcție clară după terminarea gimnaziului. Știu că deciziile pe care le iau acum îmi vor influența viitorul și vreau să fiu pregătit.

Reporter: Ce factori te-au inspirat să te gândești la viitoarea ta carieră?

Elev: În primul rând, pasiunile mele, încurajate și de familia mea, la care se adaugă discuțiile cu profesorii și consilierul școlar. Toate acestea m-au ajutat să înțeleg ce opțiuni am.

Reporter: Cum ți-ai început procesul de planificare a carierei?

Elev: Am început printr-o autoevaluare. Am făcut câteva teste de aptitudini și interese. Apoi, am analizat materiile care îmi plac cel mai mult.

Reporter: Ce obiective ți-ai stabilit pentru carieră?

Elev: Pe termen scurt, vreau să aleg un liceu care să mă ajute să-mi dezvolt aptitudinile. Pe termen lung, obiectivul meu este să am o carieră care să îmbine creativitatea cu tehnologia.

Reporter: Ce pași concreți ai inclus în planul tău pentru a-ți atinge obiectivele?

Elev: În primul rând, vreau să obțin note bune la Evaluarea Națională pentru a intra la liceul dorit. Ca licean, intenționez să particip la cursuri de dezvoltare a abilităților mele și, mai târziu, să discut cu profesioniști din domeniu.

Reporter: Ce te motivează cel mai mult în acest proces?

Elev: Gândul că voi face ceea ce îmi place.

Reporter: Ce dificultăți ai întâlnit până acum și cum ai reușit să le depășești?

Elev: Uneori e greu să aleg dintre mai multe opțiuni, pentru că sunt interesat și de alte domenii, dar am reușit să trec peste aceste dileme participând la evenimente de orientare profesională.

Reporter: Îți mulțumesc pentru interviu și îți doresc mult succes.

- Care este primul pas făcut de Andrei în elaborarea planului de carieră?
- Ce obiective și-a stabilit și cum le-a eșalonat?
- Ce strategii de dezvoltare are în vedere?



Rețin

Planul personal de carieră este un ghid personalizat care te ajută să îți stabilești obiectivele profesionale și să trasezi pașii necesari pentru a le atinge. Este un instrument strategic care îți permite să îți planifici cariera în mod structurat, să iei decizii mai informate și să îți concentrezi eforturile în direcția potrivită.

Elemente principale ale unui plan personal de carieră sunt: autoevaluarea, obiectivele, planificarea acțiunilor, monitorizarea progresului și strategia de dezvoltare.

Principalele **beneficii** ale planului de carieră sunt: claritatea, motivația și controlul.

2. Vocea interioară



Încă din Antichitate, cunoașterea de sine și autoevaluarea obiectivă au fost considerate piatra de temelie a împlinirii personale.

Pe frontispiciul templului din Delphi, inscripția „Cunoaște-te pe tine însuși!” îndeamnă la înțelegerea propriei persoane, pentru a putea lua decizii corecte.



Maxima lui Seneca, „Omul înțelept își examinează nu doar acțiunile, ci și intențiile.”, atrage atenția asupra analizei motivelor și a scopurilor noastre.



- a. Răspunde la Chestionarul de autoevaluare a aptitudinilor și de orientare educațională (Anexa 10).
b. Completează rubricile tabelului dat, cu referire la rezultatele chestionarului.

Informații cunoscute	Noutăți	Surprize

- c. Dacă ai mai rezolvat teste similare, compară-le cu cele obținute acum.
Atenție! Chestionarele nu oferă adevăruri absolute și nici soluții infailibile, ci sunt instrumente în elaborarea planului de carieră.



Comunic

Lucrați împreună

3. Cercul obiectivelor

Discutați rezultatele obținute la Chestionarul de autoevaluare a aptitudinilor și de orientare educațională. Clarificați eventualele nelămuriri. De exemplu, dacă scorul pentru două filiere este foarte apropiat, propuneți soluții pentru îmbinarea aptitudinilor.

Lucrați în echipe de patru-cinci elevi

4. Planul SMART pentru liceu

Metoda SMART poate fi folosită pentru a stabili obiective eficiente. Astfel, obiectivul trebuie să fie Specific, Măsurabil, Accesibil, Relevant și Temporal.

- a. Obiectivele de mai jos sunt considerate NON-SMART (incorecte), deoarece nu îndeplinesc criteriile metodei. Discutați despre lacunele fiecărui obiectiv, identificând criteriul/criteriile absent(e).
- Vreau să iau note mari la Evaluarea Națională.
 - Vreau să fiu admis la un liceu bun.
 - Vreau să învăț mai bine la matematică.
 - Îmi doresc să mă pregătesc pentru examen.
 - Vreau să mă descurc mai bine decât colegii mei la Evaluarea Națională.
 - Doresc să citesc mai mult.

- b. Transformați obiectivele NON-SMART în obiective SMART (corecte), după exemplul:

Vreau să iau note mari la Evaluarea Națională.
→ Vreau să obțin media generală 9,50 la Evaluarea Națională pentru a fi admis la Liceul X, profilul real, până în iulie anul acesta.

- c. Asigurați-vă că fiecare obiectiv îndeplinește fiecare criteriu, aplicând următoarele întrebări:
- Este acest obiectiv specific?
 - Cum pot măsura succesul?
 - Este realizabil cu resursele și timpul pe care le am?
 - Este relevant pentru scopul meu de a alege liceul potrivit?
 - Când îmi propun să-l ating?



Reflectez

- a. În lumina informațiilor dobândite astăzi, completează frazele:
- „Cel mai important lucru pe care l-am învățat despre mine în acest exercițiu este...”
 - „Pentru a-mi atinge obiectivele, voi avea nevoie de...”
 - „Primul pas pe care îl voi face chiar mâine este...”
- b. Elaborează fișa SMART pentru două obiective pe care le consideri esențiale acum.



În familie

Prezintă familiei tale rezultatele chestionarului și felul în care se stabilește un obiectiv SMART. Cere feedback pentru obiectivele tale SMART.



Portofoliul meu

Păstrează chestionarul și fișa SMART în portofoliu. Acestea sunt documente ale unui proces pe care îl vei continua în orele următoare.

Grupa	Întrebarea	Sarcini de lucru
I	Ce oportunități am?	<i>Am oportunitatea de a alege un liceu care să mă pregătească pentru viitorul meu.</i> • Numiți liceele pe care le au în vedere membrii echipei, luând în considerare mai multe opțiuni ale fiecăruia și cele trei filiere (teoretică, tehnologică, vocațională). <i>Mai am ocazia să particip la cursuri suplimentare.</i> • Indicați câte un curs suplimentar pe care îl are în vedere fiecare membru al grupeii. <i>De asemenea, pot să-mi dezvolt diverse abilități, prin activități extrașcolare sau voluntariat.</i> • Conveniți asupra a trei abilități pe care le considerați necesare tuturor și indicați activitățile extrașcolare sau de voluntariat prin care le puteți dezvolta.
II	Ce urmează să fac pentru dezvoltarea mea școlară/profesională/personală?	<i>Pe plan școlar, voi începe să învăț mai organizat pentru Evaluarea Națională.</i> • Propuneți două modalități de organizare a pregătirii pentru Evaluarea Națională. <i>Pe plan profesional, mă voi informa mai mult despre carierele care mi se potrivesc și voi căuta să discut cu persoane care lucrează în domenii care mă interesează.</i> • Indicați două modalități de informare despre carierele care vă interesează. • Numiți persoane din localitatea voastră pe care ați dori să le invitați la clasă pentru a vă vorbi despre cariera în care s-au afirmat. <i>Pe plan personal, îmi propun(ilizibil)</i> • Numiți câte un obiectiv personal (poate fi despre stilul de viață, despre gestionarea timpului, despre formare culturală etc.).
III	Ce strategii de realizare pot folosi?	<i>Îmi voi organiza timpul, voi rezolva teste, îmi voi stabili obiective SMART, voi cere sprijin, mă voi concentra pe menținerea echilibrului între învățat și relaxare.</i> • Propuneți o modalitate eficientă de organizare a timpului, în săptămânile care au rămas până la examen. • Indicați un număr de teste pentru a fi rezolvate săptămânal. • Numiți două obiective SMART pe care le considerați valabile pentru toți. • Sugerați persoanele care pot oferi sprijin. • Oferiți exemple de menținere a echilibrului între învățat și relaxare.
IV	Ce resurse am și ce obstacole aş putea întâmpina?	<i>Mai întâi de toate, există resurse umane. Apoi, resursele fizice care mă pot sprijini în pregătirea examenului. Nu neglijez nici resursele online.</i> • Exemplificați fiecare tip de resursă. <i>Dintre obstacole, cred că cel mai mult mă afectează teama de eșec. Uneori, apare și lipsa de motivație.</i> • Completați lista obstacolelor pe care le întâmpinați.
V	Cum aş putea contracara dificultățile?	<i>Pentru a diminua teama de eșec, voi încerca să mă concentrez pe progres, nu pe perfecțiune. Lipsa de motivație o „tratez” cu mici recompense pentru fiecare etapă finalizată.</i> • Completați lista dificultăților cu care vă confrunțați. • Propuneți modalități de a contracara dificultățile.



Reflectez



Pe parcursul acestei unități de învățare ai dobândit toate cunoștințele necesare pentru a lua decizii fundamentate pentru traseul tău educațional viitor. A venit momentul să-ți elaborezi matricea decizională.

Ai de urmat cinci pași:

- 1. Identificarea opțiunilor:** Listează toate variantele disponibile (de exemplu, liceele posibile).
- 2. Stabilirea criteriilor:** Selectează criteriile importante pentru luarea deciziei (exemplu: distanță, calitatea educației, reputația, facilitățile, mediul social etc.).
- 3. Atribuirea unei ponderi criteriilor:** Decide cât de importante sunt criteriile în raport cu obiectivele (pondere, de exemplu 1-5, unde 5 este cel mai important).
- 4. Evaluarea opțiunilor:** Acordă un scor fiecărei opțiuni pentru fiecare criteriu.
- 5. Calcularea scorului final:** Înmulțește scorul fiecărui criteriu cu ponderea sa și adună rezultatele.

Pentru o mai bună înțelegere, te poți ghida după exemplul de matrice decizională alcătuită de Alexandra, elevă în clasa a VIII-a. (Vezi anexa 11.)



În familie

Arată-le membrilor familiei tale matricea decizională pe care ai realizat-o. Discutați despre criteriile pe care le-ai avut în vedere. Dacă ei consideră necesar, invită-i să propună și alte criterii sau alte licee. Refă matricea cu noile date și evaluați împreună oportunitățile.



Portofoliul meu

Păstrează matricea decizională în portofoliu. Revino la ea, dacă apar criterii noi sau dacă se schimbă ponderea lor. Aplic-o pentru un număr mai mare de licee, ca să poți stabili ordinea corectă a alegerilor. Folosește-o ca instrument de lucru până la completarea fișei de opțiuni.

32 Proiect

Drumurile noastre

Drumurile noastre nu rămân mereu unite. Uneori, se despart, ca niște fire ale vieții ce urmează chemări diferite. Drumurile care se despart nu sunt sfârșitul, ci doar o cotitură spre ceea ce suntem mențiți să devenim. Acestea ne testează curajul, ne cheamă să visăm mai departe și să construim poduri către împliniri. Și, chiar dacă pașii noștri merg în direcții diferite, amintirile rămân ca niște semne de drum, luminând calea spre ceea ce ne dorim cu adevărat.



Scopul proiectului

- Familiarizarea elevilor cu rețeaua școlară din localitatea lor (școli, licee, profile educaționale) și cu opțiunile disponibile.
- Crearea unui produs vizual atractiv care să capteze interesul colegilor și să-i motiveze să exploreze oportunitățile educaționale.
- Diminuarea anxietății de separare, la finalul clasei a VIII-a.
- Dezvoltarea spiritului de colaborare și a creativității.

Descriere generală

Elevii vor realiza un colaj creativ, folosind tehnica mixtă (fotografii, decupaje, desene, texte), care să ilustreze și să informeze despre rețeaua școlară din localitate.

Obiectivele activității

1. Identificarea și prezentarea școlilor și liceelor din localitate, cu accent pe acelea despre care elevii și-au exprimat preferințele.
2. Evidențierea specificului fiecărei instituții (profile, facilități, proiecte, activități extracurriculare).
3. Încurajarea elevilor să-și exprime viziunea personală despre educație și viitorul lor.

Materiale necesare

- Hârtie colorată, ziare, reviste, printuri și alte materiale reciclabile.
- Markere, creioane colorate, lipici, foarfece.
- Elemente vizuale și textuale pentru a face colajul atractiv și informativ.



Etapele realizării proiectului

Înainte de desfășurarea proiectului

Pregătirea

1. Formați echipe de patru-cinci elevi, de preferință prin tragere la sorți.
2. Stabiliți responsabilitățile fiecărui membru al echipei: cercetare, design, prezentare. Țineți cont de faptul că munca de documentare este minuțioasă și consumatoare de timp, deci distribuiți sarcinile echilibrat.
3. Fixați termenul pentru îndeplinirea sarcinilor care îi revin fiecărui membru.

Observație: În funcție de specificul localității voastre (și de rețeaua școlară pe care o aveți la dispoziție), puteți organiza o scurtă întâlnire a reprezentanților fiecărei grupe, pentru a decide ce instituții de învățământ veți prezenta, ca să nu repetați informațiile.



Cercetarea

1. Selectați informații despre liceele pe care le veți prezenta (istoric, filiere, profiluri, specializări, număr de locuri etc.)
2. Adunați materiale relevante: fotografii ale școlilor, decupaje din pliante, articole de pe site-urile școlii, hărți ale localității etc.

Planificarea colajului

Creați o schiță preliminară a colajului, incluzând:

- Secțiunea „Harta drumurilor”: amplasarea școlilor pe o hartă a localității.
- Secțiunea „Profilul școlii”: detalii despre fiecare instituție (specializări, facilități, activități specifice etc.).
- Secțiunea „Povești de succes”: exemple de absolvenți care au reușit în diverse domenii, opinii ale elevilor despre școala lor etc.

În timpul desfășurării proiectului

1. Fiecare membru al echipei va veni cu materialele pregătite pentru asamblarea colajului.
2. Materialele vor fi așezate în colaj conform schiței preliminare.
3. Realizarea colajului se va face într-un interval de timp limitat (maximum 15 minute).
4. Expuneți colajul.
5. Prezentați rodul cercetării voastre (5 minute/echipă) într-o manieră atractivă, care să țină audiența conectată la discurs.
6. Faceți turul galeriei și evaluați colajele și prezentările.
7. Premiați cel mai reușit/original colaj și cea mai bună prezentare.



Criterii de evaluare			
Colaj		Prezentare	
• Originalitatea și creativitatea designului.	30 p.	• Claritatea și structura discursului.	30 p.
• Corectitudinea și relevanța informațiilor prezentate.	30 p.	• Calitatea informațiilor prezentate.	30 p.
• Claritatea mesajului transmis.	20 p.	• Creativitatea și expresivitatea prezentării.	20 p.
• Gradul de colaborare în grup.	20 p.	• Legătura cu publicul.	20 p.

După încheierea proiectului

1. Aranjați colajele într-o expoziție temporară care să poată fi vizitată de mai multe persoane.
2. Organizați o întâlnire cu părinții, profesorii și cu membri ai comunității (eventual, cu reprezentanți ai liceelor pe care le-ați prezentat – cadre didactice și/sau elevi) și invitați-i să viziteze expoziția.
3. Prezentați, pe rând, colajele realizate.
4. Fotografați colajele și scrieți un articol pentru revista școlii sau încărcați fotografiile pe un site gratuit (de exemplu, Google Photos).

Și... un gând de drum bun:

Dacă găsești un drum fără obstacole, probabil că drumul acela nu duce nicăieri. (John F. Kennedy)

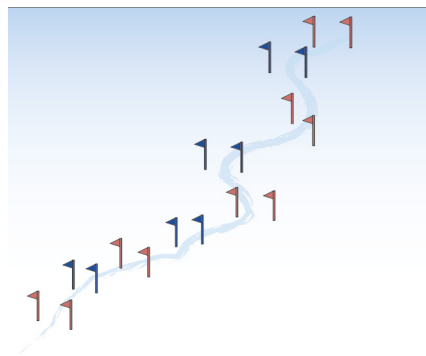


Punctaj

- A. 1. – 5 puncte
 2. – 5 puncte
 3. – 10 puncte
 4. – 10 puncte
 5. – 10 puncte
 6. – 10 puncte
 7. – 10 puncte
 8. – 10 puncte
 9. – 10 puncte
 B. – 5 puncte
 C. – 5 puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte



A. Slalomul cunoștințelor

Formulează răspunsuri scurte pentru cerințele următoare.

1. Alege răspunsul corect.
 Din punct de vedere educațional, învățământul primar și gimnazial reprezintă:
a. o rută; **b.** o etapă; **c.** o filieră.
2. Găsește intrusul.
 Filierile pe care este organizat învățământul în România sunt:
a. tehnologică; **b.** profesională; **c.** vocațională; **d.** teoretică.
3. Stabilește dacă este corectă sau greșită afirmația:
 Probele de aptitudini se susțin exclusiv la liceele teoretice.
4. Ce rută educațională poate alege un elev care nu optează pentru învățământ liceal sau dual?
5. Corectează afirmația: Procesul de luare a deciziilor presupune evidențierea aspectelor pozitive ale unei opțiuni.
6. Explică la ce se referă contextul în luarea unei decizii.
7. Explică de ce autoevaluarea este o etapă obligatorie în elaborarea unui plan personal de carieră.
8. Indică un beneficiu pe care îl aduce folosirea matricei decizionale.
9. Citește următorul scenariu:
 Andrei este interesat de matematică și informatică, dar își dorește și o specializare care să-i permită să participe la competiții sportive. Știe că liceele din orașul său oferă profiluri variate: teoretic (matematică-informatică), vocațional (sportiv) și tehnologic (economic).
Sarcină:
 Ajută-l pe Andrei să ia o decizie: ce filieră și specializare i s-ar potrivi cel mai bine? Argumentează răspunsul tău în 4-5 rânduri.



B. În căutarea jaloanelor

Verifică, împreună cu un coleg/o colegă, dacă ai răspuns corect, consultând rubrica Rețin a lecțiilor din **Unitatea 4. Managementul carierei**. Acordați punctajul corespunzător fiecărui răspuns și stabiliți treapta podiumului pe care vă situați. Pentru cerința 9, punctajul se acordă pentru logica argumentării. Nu există răspuns corect sau greșit.

C. La linia de sosire

Scrie în caietul colegului tău/colegei tale un gând, o urare, o încurajare pentru viitor.

Fișa de observare sistematică a activității și a comportamentului

Numele și prenumele elevei/elevului: _____

Clasa: _____

Cadrul didactic observator: _____

1. Participarea la activitățile din clasă:

- ☐ Este retras/ă și nu participă la activități.
- ☐ Ezită să participe, dar răspunde la întrebări.
- ☐ Este retras/ă și nu participă la activități.

Descriere: _____

2. Interacțiunea cu colegii

- ☐ Interacționează pozitiv cu colegii.
- ☐ Are tendința de a se izola sau de a provoca conflicte.
- ☐ Interacționează doar cu un anumit grup de colegi.

Descriere: _____

3. Concentrarea și atenția

- ☐ Se concentrează cu ușurință și își menține atenția.
- ☐ Întâmpină uneori dificultăți în a-și orienta atenția și este predispus la distrageri.
- ☐ Elevul este frecvent distras de factori perturbatori și nu se poate concentra.

Descriere: _____

4. Gestionarea emoțiilor

- ☐ Are o capacitate bună de reglare emoțională.
- ☐ Alternează între momente de gestionare adecvată a emoțiilor și episoade în care manifestă dificultăți de control.
- ☐ Prezintă în mod constant dificultăți în gestionarea emoțiilor.

Descriere: _____

5. Organizarea și responsabilitatea

- ☐ Se organizează eficient și își îndeplinește responsabilitățile.
- ☐ Are dificultăți în a se organiza și a-și îndeplini sarcinile.
- ☐ Este dezorganizat/ă și nu își îndeplinește responsabilitățile în mod frecvent.

Descriere: _____

Semnătura cadrului didactic observator: _____

Semnătura elevului: _____ Semnătura părintelui: _____

Recapitulare finală

I. Busola vieții echilibrate

A. Lucrează individual. Răspunde la fiecare dintre cerințele de mai jos.

1. Scrie o definiție a viziunii personale.
2. Numește două exemple de alegeri sănătoase din viața ta cotidiană.
3. Enumeră trei factori care influențează procesul decizional.
4. Explică ce este o situație de risc.
5. Prezintă etapele procesului de luare a deciziei.
6. Clasifică următoarele alegeri ca fiind sănătoase sau nesănătoase: utilizarea căștilor în locuri aglomerate, exerciții fizice, studiul noaptea târziu, folosirea telefonului mobil pentru rezolvarea unui test.
7. Estimează modul în care valori personale diferite afectează obiectivul de a avea succes la examenul de evaluare națională.
8. Scrie un text de minimum 30 de cuvinte, în care să-ți exprimi opinia, dacă viziunea personală influențează sau nu alegerile și succesele în viață.
9. Investighează modul în care ai luat o decizie recentă și precizează factorii care te-au influențat.
10. Alege un personaj dintr-un text citit sau studiat la școală și precizează valorile care i-au ghidat faptele și deciziile.



B. Lucrați în patru grupe

- a. Desenați pe o coală busola unui stil de viață sănătos. Fiecare direcție cardinală (Nord, Sud, Est, Vest) reprezintă diferite domenii ale unui stil de viață sănătos (de exemplu: sănătate fizică, sănătate mentală, relații sociale, comunitate, mediu etc.). Ilustrați fiecare domeniu ales cu fapte concrete.
- b. Fiecare grupă prezintă reprezentarea busolei unui stil de viață sănătos, primește feedback de la colegi și acordă feedback colegilor din celelalte grupe.

II. Mesaje echilibrate

A. Lucrează individual. Răspunde la fiecare dintre cerințele de mai jos.

- a. Gândește-te la o situație din viața ta în care ai fost nevoit/nevoită să-ți gestionezi emoțiile sau să-ți controlezi impulsurile. Scrie un paragraf în care să descrii situația respectivă și modul în care ai aplicat principiile de autocontrol și autoreglare.
- b. Definește conflictul și enumeră cele trei tipuri principale de conflicte.
- c. Enumeră trei strategii care te ajută să previi un conflict și trei strategii care te ajută să rezolvi un conflict.
- d. Realizează un plan scurt (sub forma unui tabel sau a unei scheme) pentru prevenirea unui conflict interpersonal.
- e. Compune un mesaj prin care îți încurajezi prietenii să își rezolve conflictele în mod respectuos și eficient.

B. Lucrați în perechi

- a. Se trasează o linie lungă pe podeaua clasei folosind bandă adezivă.
- b. Împărțiți în două grupe, elevii se așază față în față, de o parte și de cealaltă a liniei.
- c. Scopul fiecărui elev este să-și convingă partenerul să treacă linia. Ei pot folosi orice strategie de negociere, cu excepția forței fizice. Câștigă elevul care reușește să-și convingă partenerul să treacă linia.
- d. După cinci minute sau după ce un partener din fiecare pereche a trecut linia, discutați care au fost strategiile folosite.

III. Călăuzitori ai învățării

A. Lucrează individual. Răspunde la fiecare dintre cerințele de mai jos.

1. Scrie o definiție a surselor de învățare.
2. Numește două surse electronice de învățare.
3. Enumeră trei contexte de învățare nonformală.
4. Precizează trei criterii de analiză/de evaluare a informațiilor din diferite surse.
5. Explică de ce trebuie verificată o informație din mai multe surse.
6. Notează patru tehnici de gestionare a timpului pe care le consideri foarte importante.
7. Explică de ce, în procesul de învățare, motivația este farul călăuzitor.
8. Scrie trei factori distractori care trebuie eliminați pentru ca, în realizarea a ceea ce ne propunem, imposibilul să devină posibil.

9. Motivează de ce este important ca omul să învețe pe tot parcursul vieții.
10. Precizează trei-patru factori („ingrediente”) care asigură succesul în învățare.

B. Lucrați în patru grupe

- a. Reprezentați într-o schemă/într-un organizator grafic relația dintre învățarea formală-informală-nonformală. Motivați care este importanța acestei triade în dezvoltarea personală și în pregătirea voastră pentru viață.
- b. Gândiți-vă la o activitate de învățare informală, în care fiecare a învățat ceva important și util de la un coleg/o colegă un prieten/o prietenă etc. Notați pe o fișă ce spune fiecare membru al grupei, apoi prezentați în fața clasei.

IV. Evantaiul opțiunilor

A. Lucrează individual. Răspunde la fiecare dintre cerințele de mai jos.

1. Numește patru competențe-cheie stabilite de Ministerul Educației și Cercetării pentru profilul absolventului, selectându-le pe cele a căror dezvoltare te interesează în mod special.
2. Enumeră primele trei succese personale care îți vin în minte, pe care le-ai obținut pe parcursul celor opt ani de școală.
3. Prezintă caracteristicile filierei educaționale pe care ai ales-o pentru traseul tău viitor.
4. Scrie profilul liceului (și/sau specializarea) pentru care optezi în construirea carierei.
5. Notează trei surse de informare pentru completarea optimă a fișei de opțiuni.
6. Exprimă-ți opinia, în minimum 30 de cuvinte, despre necesitatea completării unei liste lungi de opțiuni pentru admiterea la liceu.
7. Acordă o pondere de la 1 la 6 (în care 1 înseamnă cel mai puțin important și 6 înseamnă cel mai important) următorilor factori din strategia de alegere a liceului:
 - stabilirea obiectivelor și a priorităților personale;
 - analiza resurselor disponibile;
 - colectarea unor opinii externe;
 - evaluarea consecințelor pe termen scurt și lung;
 - informații despre opțiunile disponibile;
 - impactul asupra relațiilor personale.
8. Completează rubricile tabelului, exemplificând, din punct de vedere personal, contextul extern al luării deciziei pentru liceu.

Familia	Mediul înconjurător	Resurse disponibile	Influențe sociale

9. Precizează care este principalul tău obiectiv SMART.
10. Compune un text de 30-50 de cuvinte, în care să-ți exprimi speranțele legate de viitoarea etapă din traseul tău educațional: liceul.

B. Lucrați în grupe de trei-patru elevi

Metoda „Pomodoro” este o tehnică de gestionare a timpului dezvoltată de Francesco Cirillo la sfârșitul anilor 1980, concepută pentru a îmbunătăți productivitatea și concentrarea. Numele metodei provine de la cronometrul de bucătărie în formă de roșie (*pomodoro*, în italiană), folosit inițial de Cirillo pentru a cronometra intervalele de lucru.

- Timpul este împărțit în intervale fixe de lucru, numite „Pomodori”, de 25 de minute.
- După fiecare sesiune de lucru, se ia o pauză scurtă de 5 minute.
- După 4 „Pomodori” consecutivi, se recomandă o pauză mai lungă, de 15-30 de minute, pentru a preveni oboseala și a permite creierului să se relaxeze.
- În timpul fiecăruia „Pomodoro”, te concentrezi exclusiv pe o singură sarcină, eliminând distragerile (de exemplu, notificările de pe telefon sau e-mailurile).
- Înainte de a începe, se face o listă cu sarcinile ce trebuie finalizate și se estimează câți „Pomodori” vor fi necesari pentru fiecare.
- La final, se înregistrează progresul, pentru evaluarea eficienței.

Discutați, în echipă, care sunt prioritățile voastre actuale legate de gestionarea timpului, în condițiile pregătirii pentru Evaluarea Națională.

- a. Elaborați un cadru general, folosind metoda „Pomodoro”.
- b. Ajutați la particularizarea planului pentru fiecare membru al echipei.

Autoevaluare finală

Punctaj

1. 4×5 p. = 20 de puncte
2. 4×5 p. = 20 de puncte
3. 4×5 p. = 20 de puncte
4. 4×5 p. = 20 de puncte
5. $4 \times 2,5$ p. = 10 de puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte



I. Alege și scrie în caiet varianta/variantele corectă/e.

1. Alege afirmația care descrie cel mai bine gândirea logică.
 - a. Gândirea logică este procesul de a lua decizii bazate pe emoții și intuiție.
 - b. Gândirea logică implică utilizarea raționamentului și a dovezilor pentru a ajunge la concluzii corecte.
 - c. Gândirea logică se bazează pe credințe personale și superstiții.
 - d. Gândirea logică este procesul de a urma instrucțiuni fără a pune întrebări.
2. Alege strategiile potrivite pentru a preveni conflictele.
 - a. Să ascuți și să respecti opiniile celorlalți.
 - b. Să ridici tonul când vorbești cu cineva.
 - c. Să tratezi întotdeauna oamenii cu egalitate și respect.
 - d. Să întrerupi frecvent cealaltă persoană.
3. Alege afirmația care cuprinde doar surse tradiționale de învățare:
 - a. manuale, enciclopedii, dicționare;
 - b. platforme de învățare, diferite softuri;
 - c. dicționare, reviste, biblioteci online;
 - d. ghiduri, broșuri, canale YouTube.
4. Alege strategiile potrivite pentru o bună gestionare a timpului.
 - a. Să întrerupi învățatul, dacă îți scrie un prieten un mesaj.
 - b. Să-ți stabilești un plan de învățare pe care să-l respecti.
 - c. Să-ți faci temele la repezeală.
 - d. Să înveți mai mult în pauze.
5. Alege afirmația care descrie corect conceptul.
 - a. Profilul liceal se referă la tot ce este legat de o chemare, o aptitudine sau un talent.
 - b. Specializarea este o subdiviziune a filierei, referitoare la domenii de studiu diferite
 - c. Învățământul vocațional presupune aplicarea cunoștințelor științifice și practice pentru a utiliza instrumente, mașini și sisteme.
 - d. Filiera este direcția cea mai generală de pregătire liceală.

II. Alege cuvintele potrivite dintre cele scrise între paranteze pentru a completa enunțurile.

1. Decizia este procesul prin care o persoană ____ între mai multe _____. (opțiuni, alege, concluzii)
 2. Conflictul poate fi definit ca o _____, un dezacord sau o _____. (înțelegere, neînțelegere, ceartă)
 3. Învățarea formală se desfășoară în mediul _____, sub îndrumarea unor persoane specializate în domeniul _____. (educațional, familial, școlar)
 4. Contextul în luarea unei decizii implică factori interni, de exemplu _____, dar și factori externi, de exemplu _____. (resursele, poluarea, personalitatea)
- Răspunsuri:**
- 1: alege, opțiuni; 2: neînțelegere, ceartă; 3: școlar, educațional; 4: personalitatea, resursele.
- Exercițiu digitalizat. Răspunsurile sunt scrise sub tabel.

III. Asociază cuvintele/conceptele din prima coloană cu definiția lor.

A. Stil decizional rațional	1. Este parcursul pe care îl urmează o persoană în procesul de învățare, de la primele etape ale educației formale, până la finalizarea studiilor sau intrarea în câmpul muncii.
B. Autoreglarea	2. Poate fi prevenit printr-o bună gestionare a timpului, prin existența unei puternice motivații interioare și prin depunerea unui efort constant în procesul de învățare în contexte variate.
C. Stresul în învățare	3. Este o componentă integrantă a comportamentului uman care implică gestionarea și modificarea propriilor gânduri, emoții și comportamente în funcție de situație.
D. Traseul educațional	4. Bazat pe o abordare logică a opțiunilor, cu accent pe avantaje, dezavantaje și pe elaborarea unor planuri realiste și detaliate pentru punerea în practică a deciziei.
E. Opțiunea	

Anexe



Anexa 1
Anexa 2
Anexa 3
Anexa 4
Anexa 5
Anexa 6
Anexa 7
Anexa 8
Anexa 9
Anexa 10
Anexa 11

86	Extemporal cu viziune
87	Chestionar. Autoevaluarea capacității de a lua decizii
88	Fișă. Analiza SWOT a stilului personal de a lua decizii
89	Fișă. Curajul de a lua decizii
90	Fișa de observare a activității și a comportamentului
91	Chestionar de autoevaluare a gestionării conflictelor
92	Chestionar de autoevaluare a implicării elevului în cadrul proiectului
93	Un formular de fișă de opțiuni
94	Interpretarea rezultatelor
95	Chestionar pentru orientare educațională
96	Exemplu de realizare a matricei decizionale

* Toate chestionarele se vor rezolva numai pe caiet.

Extemporal cu viziune

Numele și prenumele elevei/elevului _____ Data: _____

I. Copiază pe caiet și completează enunțurile de mai jos cu informații despre tine.

1. Valorile mele fundamentale sunt: _____
2. Mă pasionează: _____
3. Îmi pot folosi talentele și abilitățile pentru: _____
4. Trăsăturile mele reale, nu doar imaginare, sunt: _____
5. Mă ajută să mă cunosc mai bine: _____
6. Mă împiedică să mă cunosc mai bine: _____
7. Viața mea aș vrea să fie: _____

II. Formulează pe caiet, într-un text de cinci enunțuri, viziunea personală, după următoarea structură:

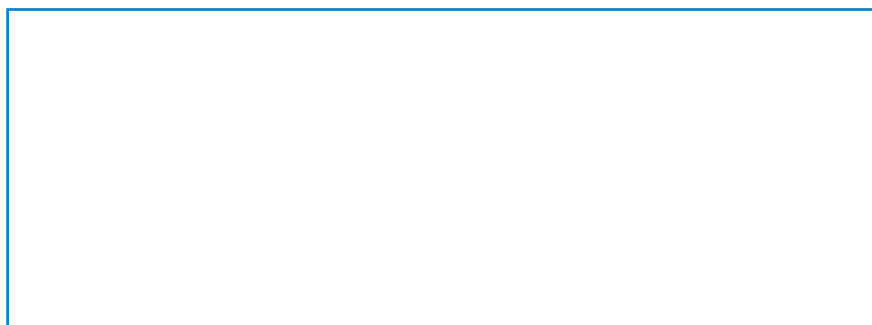
Enunțul 1: Descrie cum îți imaginezi viitorul.

Enunțul 2: Enumeră aspirațiile personale în principalele domenii ale vieții: sănătate, familie, educație, relații, profesie.

Enunțul 3: Notează ce anume te ghidează în viață.

Enunțul 4: Explică cum intenționezi să te dezvolti pentru a avea reușite în viață.

Enunțul 5: Asociază „amprenta” pe care vrei să o lași asupra lumii cu o imagine sugestivă.



Chestionar

Autoevaluarea capacității de a lua decizii

Acest chestionar te ajută să îți evaluezi capacitatea de a lua decizii. Răspunde sincer la fiecare întrebare, alegând opțiunea care te descrie cel mai bine. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Citește fiecare afirmație referitoare la modul de a lua decizii și acordă-ți puncte de la 1 la 5, în funcție de modul în care apreciezi că procedezi în luarea deciziilor.

		Niciodată	Foarte rar	Uneori	Foarte des	Întotdeauna
		1 punct	2 puncte	3 puncte	4 puncte	5 puncte
1.	Analizez cu atenție toate opțiunile disponibile când iau o decizie importantă.					
2.	Mă gândesc la consecințele posibile ale fiecărei opțiuni.					
3.	Mă documentez din mai multe surse pentru a afla mai multe informații.					
4.	Mă bazez pe valorile și preferințele mele.					
5.	Mă consult cu persoane de încredere și țin cont de feedbackul primit.					
6.	După ce am luat o decizie, fac tot ce este necesar pentru a o aplica.					
7.	Perseverez și nu renunț ușor dacă întâmpin dificultăți.					
8.	Mă consider responsabil/ă pentru deciziile luate și pentru consecințele lor.					
9.	Consider eșecurile oportunități de a învăța de-a lungul timpului din experiențele mele.					
10.	Îmi pot adapta deciziile când consider că este necesar.					
Total punctaj obținut:						

Adună punctele acordate pentru fiecare afirmație. Un scor total mai mare indică o capacitate mai bună de a lua decizii.

10-15 de puncte: Ai nevoie să acorzi mai multă atenție dezvoltării abilităților de a lua decizii.

16-25 de puncte: Există loc de îmbunătățire, dar ai o bază solidă pentru a lua decizii.

26-35 de puncte: Ai abilități moderate pentru a lua decizii.

36-45 de puncte: Ai abilități bune pentru a lua decizii.

46-50 de puncte: Ai abilități excelente pentru a lua decizii.

Fișă

Analiza SWOT a stilului personal de a lua decizii

I. Răspunde cât mai detaliat și mai sincer la întrebările referitoare la modul în care iei decizii, pe baza celor patru cadrane specifice analizei SWOT.

PUNCTE TARI Factori favorabili interni	S	PUNCTE SLABE Factori nefavorabili interni	W
• Ce calități personale îmi permit să iau decizii bune? (De exemplu: abilități analitice, creativitate, intuiție, deschidere spre feedback etc.) • În ce tipuri de situații iau cele mai bune decizii? (De exemplu: sub presiune, independent, în colaborare etc.) • Care sunt realizările mele concrete care demonstrează un stil decizional eficient? (De exemplu: proiecte finalizate cu succes, conflicte rezolvate, obiective atinse etc.)		• Ce dificultăți am în a lua decizii? (De exemplu: amânare, teama de a greși, lipsa de informații, emoții puternice etc.) • În ce tipuri de situații îmi este greu să iau decizii? (De exemplu: sub presiunea timpului, cu consecințe mari, cu alternative diverse etc.) • Ce greșeli observ că se repetă în luarea deciziilor? (De exemplu: alegeri impulsive, lipsa de analiză, ignorarea riscurilor etc.)	
OPORTUNITĂȚI Factori favorabili externi	O	AMENINȚĂRI Factori nefavorabili externi	T
• Cum pot îmbunătăți abilitățile mele de a lua decizii? (De exemplu: cursuri, informare, sprijin etc.) • Ce resurse am la dispoziție pentru a lua decizii mai bune? (De exemplu: documentare, persoane de încredere, instrumente de analiză etc.) • Cum pot crea un mediu mai favorabil luării de decizii bune? (De exemplu: stabilirea unor obiective clare, gestionarea timpului, reducerea stresului etc.)		• Ce factori externi pot influența negativ stilul meu decizional? (De exemplu: presiune din partea altora, lipsa de resurse, incertitudine etc.) • Cum pot evita să iau decizii greșite sub influența factorilor externi? (De exemplu: colectarea de informații obiective, consultarea unor persoane de încredere) • Cum pot să mă adaptez la situații noi care necesită decizii? (De exemplu: flexibilitate, să învăț din greșeli etc.)	

II. Elaborează un plan de acțiune pentru a îmbunătăți stilul decizional, folosind răspunsurile date la întrebările din analiza SWOT.

Fișă

Curajul de a lua decizii

Fiecare alegere, oricât de mică ar părea, ne poartă pe un drum nou, modelând realitatea din jurul nostru. Uneori, calea e luminată de soare și alegerea potrivită pare evidentă. Alteori, e învăluită în ceață, cu umbre ce ascund necunoscutul și un potențial pericol.

Riscul însoțește fiecare decizie, de aceea este nevoie atât de o atentă evaluare a riscurilor, cât și de curaj. Abilitatea de a lua decizii se dezvoltă de-a lungul timpului. Cheia este găsirea echilibrului între prudență și curaj, între rațiune și intuiție, între evitare și spontaneitate.

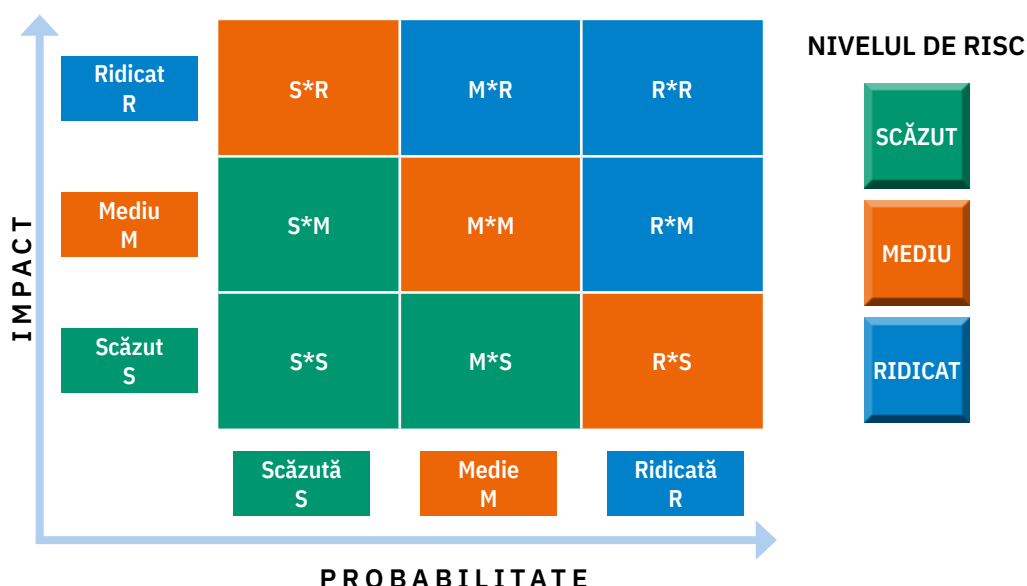
E important să analizăm riscurile, să le evaluăm cu atenție, să ne bazăm pe persoane de încredere cu care să ne consultăm, dar e la fel de important să nu ne lăsăm paralizați de frică, ci să avem încredere în noi, să ne asumăm responsabilitatea pentru alegerile noastre și să fim pregătiți să facem față consecințelor. Fiecare risc înțeles și asumat este o șansă pentru a învăța, pentru a ne descoperi limitele și a le depăși.

I. Gândește-te la situațiile dificile cu care te confrunți în această etapă a vieții tale și notează patru dintre ele.

II. Ordonează cele patru situații dificile după urgența nevoii de a lua o decizie și alege-o pe prima dintre ele, apoi scrie pe o coală răspunsuri cât mai detaliate la fiecare dintre întrebările de mai jos.

Care este situația dificilă care necesită o decizie?	Ce decizie vreau să iau cu privire la situația dificilă?	Ce opțiuni am?	Care este opțiunea pe care o consider cea mai bună? De ce?	Care sunt factorii de risc pe care îi presupune alegerea mea?
--	--	----------------	--	---

ANALIZA RISCURILOR



III. Realizează câte o matrice de evaluare a pentru fiecare factor de risc identificat. Poți revedea clipul „Semaforul deciziilor” de la lecția „La răscruce de drumuri”, disponibil în varianta digitală a manualului.

IV. Analizează nivelul riscului estimat pentru fiecare factor de risc și decide care este alegerea cea mai bună pentru a rezolva situația dificilă cu riscuri pe care ți le poți asuma cu responsabilitate.

Fișa de observare a activității și a comportamentului

Numele și prenumele elevei/elevului: _____

Clasa: _____

Cadrul didactic observator: _____

Aspecte observate	Niciodată	Rareori	Uneori	Adesea	Întotdeauna
Respectă regulamentul de organizare și de funcționare a unității de învățământ și regulile clasei.					
Își efectuează temele și sarcinile de lucru cu responsabilitate.					
Valorifică punctele sale forte în activitățile școlare și extrașcolare.					
Își stabilește obiective realiste și acționează pentru îndeplinirea lor.					
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.					
Își menține calmul și gândește logic în situații neprevăzute.					
Caută și găsește soluții la problemele dificile cu care se confruntă.					
Valorifică lecțiile învățate din eșecuri sau dezamăgiri.					
Se adaptează la schimbări și la situații neprevăzute, abordează provocările cu încredere în sine, creativitate și găsește soluții.					
Apelează la persoane de încredere pentru a cere ajutor când se confruntă cu situații dificile.					
Manifestă preocupare pentru progresul personal.					

Semnătura cadrului didactic observator: _____

Semnătura elevului: _____

Semnătura părintelui: _____

Recomandare: Această fișă poate fi completată la finalul fiecărui modul sau ori de câte ori comportamentul elevului o impune.

Chestionar de autoevaluare a gestionării conflictelor

1. Ce reprezintă un conflict?
 - a. O discuție prietenoasă între două persoane.
 - b. O neînțelegere sau ceartă între două sau mai multe părți.
 - c. O situație în care toți sunt de acord.
2. Cum poți preveni un conflict?
 - a. Ignorând opiniile celorlalți.
 - b. Ascultând activ și respectând părerea celorlalți.
 - c. Începând un argument fără a asculta.
3. Ce tip de conflict apare între două persoane?
 - a. Conflicte intrapersonale.
 - b. Conflicte interpersonale.
 - c. Conflicte intergrup.
4. Cum poți rezolva un conflict într-un mod eficient?
 - a. Ignorând persoana care nu este de acord cu tine.
 - b. Discutând deschis și calm despre punctele de vedere.
 - c. Țipând pentru a-ți impune opinia.
5. Care este primul pas pentru a rezolva un conflict?
 - a. A te retrage complet.
 - b. A analiza situația și a înțelege toate perspectivele.
 - c. A te enerva și a protesta.
6. Ce înseamnă „autocontrol” în gestionarea conflictelor?
 - a. A te lăsa dus de emoții.
 - b. A reacționa impulsiv, fără să gândești.
 - c. A-ți controla emoțiile și reacțiile pentru a găsi o soluție.
7. Cum te poate ajuta ascultarea activă într-un conflict?
 - a. Te ajută să înțelegi mai bine punctul de vedere al celeilalte părți.
 - b. Îți permite să spui doar ceea ce vrei să auzi.
 - c. Nu te ajută în niciun fel.
8. Care este modalitatea de a preveni conflictele între grupuri?
 - a. Promovarea unei atmosfere de respect reciproc.
 - b. Ignorarea diferențelor între grupuri.
 - c. Împărțirea grupurilor în funcție de opinii.
9. Cum te poate ajuta empatia într-un conflict?
 - a. Îți permite să înțelegi și să respecti sentimentele celeilalte persoane.
 - b. Îți permite să-ți impui punctul de vedere.
 - c. Te ajută să ignori sentimentele celorlalți.
10. Cum îți poți controla impulsurile într-un conflict?
 - a. Prin gândire pozitivă și respirație adâncă.
 - b. Prin strigarea și exprimarea furiei.
 - c. Prin ignorarea completă a celeilalte persoane.

Răspunsuri:

1 – b, 2 – b, 3 – b, 4 – b, 5 – b,
6 – c, 7 – a, 8 – a, 9 – a, 10 – a

Scor:

1-4 răspunsuri corecte:

Necesită mai multă practică în gestionarea conflictelor.

5-7 răspunsuri corecte:

Ești pregătit, dar îți poți îmbunătăți și mai mult modul de gestionare a conflictelor.

8-10 răspunsuri corecte:

Ești foarte bine pregătit pentru gestionarea conflictelor!

Chestionar de autoevaluare a implicării elevului în cadrul proiectului



Nr.	Întrebare	Răspuns (Da/Nu)
1	Am înțeles obiectivele proiectului?	
2	Am participat activ la planificarea și organizarea proiectului?	
3	Am contribuit cu idei originale în timpul discuțiilor de grup?	
4	Am respectat termenele stabilite pentru sarcinile alocate?	
5	Am ascultat și respectat opiniile colegilor mei?	
6	Am comunicat clar și eficient ideile mele în cadrul echipei?	
7	Am fost deschis la feedbackul primit de la colegi?	
8	Am colaborat eficient cu toți membrii echipei, contribuind la împărțirea sarcinilor?	
9	Am ajutat echipa să depășească eventualele conflicte apărute?	
10	Am respectat deciziile luate în echipă și am susținut proiectul finalizat?	
11	Am acordat atenție detaliilor și am verificat calitatea muncii mele înainte de a o livra echipei?	
12	Am acceptat responsabilitatea pentru sarcinile mele și le-am finalizat corect și la timp?	
13	Am fost disponibil pentru discuții și colaborare, chiar și atunci când am avut alte activități?	
14	Am folosit eficient resursele disponibile (materiale, informații, timp) pentru a finaliza sarcinile?	
15	Reflectez asupra contribuției mele la proiect și identific aspectele pe care aș putea să le îmbunătățesc?	
Total răspunsuri afirmative:		
Raport răspunsuri afirmative/răspunsuri negative:		

Un formular de fișă de opțiuni

MINISTERUL EDUCAȚIEI

Nr. înreg. _____ / _____ - 2025

ANEXĂ LA FIȘA DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL ȘCOLAR 2025-2026

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

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

Numele :

Init. tată: Prenumele:

Cod județ:

Școala de proveniență : _____

L. S.
Director

Proba de limbă maternă:

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

Unitatea: _____

Unitatea: _____

Proba de limbă modernă:

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

Unitatea: _____

Unitatea: _____

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

Unitatea: _____

Unitatea: _____

Proba de aptitudini:

Proba: _____ Media: , L. S.
Director

Unitatea la care a susținut proba: _____

Proba: _____ Media: , L. S.
Director

Unitatea la care a susținut proba: _____

Proba: _____ Media: , L. S.
Director

Unitatea la care a susținut proba: _____

Proba: _____ Media: , L. S.
Director

Unitatea la care a susținut proba: _____

Unitatea = Unitatea la care a susținut proba

Interpretarea rezultatelor:

1. Stil analitic

- Preferi să ai toate informațiile disponibile înainte de a lua o decizie.
- Ești metodic și logic, dar uneori deciziile tale pot dura mai mult timp.

2. Stil intuitiv

- Te bazezi pe instinct și pe ceea ce simți.
- Deciziile tale sunt rapide și personale, dar uneori pot părea lipsite de structură.

3. Stil dependent

- Ceri des sfaturi altora și te bazezi pe sprijinul lor.
- Ești empatic și te integrezi bine în grupuri, dar uneori îți lipsește încrederea în propriile judecăți.

4. Stil impulsiv

- Decizi rapid, fără să analizezi prea mult.
- Ești eficient în situații de criză, dar poți face greșeli din cauza lipsei de planificare.

5. Stil evitant

- Preferi să amâni deciziile sau să le eviți.
- Ești precaut și te protejezi de stres, dar asta poate duce la pierderea unor oportunități importante.

Note pentru profesor:

Acest test poate fi utilizat în clasă ca o activitate interactivă. După completare, discută rezultatele cu elevii, explicând cum pot folosi stilul lor predominant pentru a lua decizii mai bune. De asemenea, îi poți încuraja să își dezvolte stiluri complementare pentru a fi mai flexibili în situații diverse.

Chestionar pentru orientare educațională

Acest chestionar are scopul de a identifica preferințele, aptitudinile și interesele elevului, pentru a sugera o filieră educațională potrivită: teoretică, tehnologică sau vocațională. Răspunde sincer la întrebări, alegând una dintre opțiuni:

- 1 – Deloc • 2 – Puțin • 3 – Moderat • 4 – Mult • 5 – Foarte mult

Partea 1: Interese educaționale	Partea 2: Aptitudini personale
1. Îmi place să studiez materii precum matematica, fizica, biologia sau chimia. 2. Mă atrage ideea de a învăța despre istorie, literatură, arte sau limbi străine. 3. Sunt interesat/ă de tehnologie, computere și cum funcționează diferite echipamente. 4. Îmi place să învăț prin activități practice, cum ar fi construirea, repararea sau designul. 5. Sunt atras/ă de domenii artistice (muzică, desen, teatru) sau sportive.	6. Mă descurc bine să rezolv probleme complexe, logice sau abstracte. 7. Pot lucra bine cu mâinile și îmi place să creez lucruri tangibile. 8. Mă simt confortabil în activități de echipă și pot comunica eficient cu ceilalți. 9. Îmi place să fiu creativ/ă și să-mi exprim ideile prin artă, scris sau muzică. 10. Mă atrag activitățile care implică organizare și coordonare de proiecte.
Partea 3: Preferințe legate de carieră	Partea 4: Modul preferat de învățare
11. Mi-ar plăcea să lucrez într-un domeniu academic sau științific (inginerie, medicină, cercetare). 12. Îmi imaginez o carieră în care să folosesc tehnologii noi sau să dezvolt produse. 13. Mi-ar plăcea să am o profesie artistică sau sportivă (actor, pictor, muzician, sportiv). 14. Mă atrage ideea de a lucra într-un domeniu tehnic (electrician, mecanic, IT). 15. Aș prefera o carieră care să implice studii teoretice și specializare în domeniul meu de interes.	16. Prefer să studiez prin teorie și să aprofundez concepte abstracte. 17. Îmi place să învăț făcând lucruri practice și aplicând direct ce am învățat. 18. Prefer un mediu care îmi permite să explorez creativitatea și să mă exprim liber. 19. Mă simt confortabil să particip la proiecte sau activități interdisciplinare. 20. Îmi place să folosesc tehnologia ca instrument de învățare.

Interpretarea rezultatelor

Scoruri pe domenii:

Teoretică: Adună punctele de la întrebările 1, 2, 6, 11, 15, 16.

Tehnologică: Adună punctele de la întrebările 3, 4, 7, 10, 12, 17, 20.

Vocațională: Adună punctele de la întrebările 5, 8, 9, 13, 14, 18, 19.

Rezultat:

Filiera teoretică: Scorul ridicat indică o înclinație spre studii academice, orientate spre teorie și cercetare.

Filiera tehnologică: Scorul ridicat sugerează o pasiune pentru tehnologie, practică și domenii aplicate.

Filiera vocațională: Scorul ridicat arată un interes pentru activități creative, artistice sau tehnice care necesită exprimare personală.

Exemplu de realizare a matricei decizionale

Alexandra a identificat următoarele licee: **A**, **B** și **C**.

Consideră că următoarele criterii sunt importante și le acordă ponderi:

1. Distanța de casă: 3
2. Reputația liceului: 5
3. Calitatea profesorilor: 4
4. Activități extracurriculare: 2
5. Dotările (laboratoare, săli de sport etc.): 3

Matricea decizională

Criteriu	Pondere	Liceul A (scor)	Liceul B (scor)	Liceul C (scor)
Distanța	3	4	2	5
Reputația	5	5	3	4
Calitatea profesorilor	4	4	5	3
Activități extracurriculare	2	3	4	2
Dotări	3	4	5	3

Calcularea scorului final:

Scor final = (Pondere * Scor la criteriu) pentru fiecare criteriu.

- Liceul A:
 $(3 \times 4) + (5 \times 5) + (4 \times 4) + (2 \times 3) + (3 \times 4) = 12 + 25 + 16 + 6 + 12 = 71$
- Liceul B:
 $(3 \times 2) + (5 \times 3) + (4 \times 5) + (2 \times 4) + (3 \times 5) = 6 + 15 + 20 + 8 + 15 = 64$
- Liceul C:
 $(3 \times 5) + (5 \times 4) + (4 \times 3) + (2 \times 2) + (3 \times 3) = 15 + 20 + 12 + 4 + 9 = 60$

Rezultatul:

Alexandra ar trebui să aleagă **Liceul A**, deoarece are cel mai mare scor total (71). Această metodă i-a oferit un mod structurat de a lua o decizie și a ajutat-o să vadă clar care liceu corespunde cel mai bine priorităților sale.

