

Ministerul Educației

Oana Popescu-Argetoia



CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

clasa a VI-a

 Booklet

Acest manual școlar este proprietatea Ministerului Educației.

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

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

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

Ministerul Educației

Oana Popescu-Argetoia

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

clasa a VI-a

Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației prin Ordinul de Ministru nr. _____ .

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând din anul școlar 2023 - 2024.

Inspectoratul Școlar _____

Școala/Colegiul/Liceul _____

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

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

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

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

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POPESCU-ARGETOIA, OANA

Consiliere și dezvoltare personală : clasa a VI-a / Oana Popescu-Argetoia. - București :

Booklet, 2023

ISBN 978-606-590-989-2

159.9

Referenți științifici:	lector univ. asociat dr. Mariana Pop, Universitatea „Al. I. Cuza”, Iași prof. gr. I Camelia Mariana Bănescu, Liceul Pedagogic „Matei Basarab”, Slobozia
Redactor-șef:	Bogdan Nicolai
Redactare:	Antonia Tuheac, Oana Neacșu
Corectură:	Dorina Lipan
Copertă:	Silvia Olteanu
Layout interior:	Simona Radu-Iacobini
Tehnoredactare:	Carmen Dumitrescu
Grafică și DTP:	Simona Radu-Iacobini
Video:	Quartz Film Studio
Voce:	Ramona Hilohe
Digital:	MyKoolio
Credite foto:	Adobe Stock, Wikimedia Commons, unsplash.com



Pentru comenzi:

tel.: 021.430.30.95/021.440.10.02

e-mail: comenzi@booklet.ro

site: www.booklet.ro

© Editura Booklet

Toate drepturile asupra lucrării aparțin editurii.

CUPRINS

Competențe generale și specifice	3	Unitatea 3 Managementul învățării	48
Ghid de utilizare a manualului digital	4	1. Știința de a deveni învățat	49
Recapitulare și autoevaluare inițiale	5	2. Participanți la învățarea eficientă	52
Unitatea 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	7	3. Învăț cum să învăț	55
1. Explorator în lumea mea interioară	8	4. Ingrediente pentru cunoaștere	58
2. Bogății interioare	11	Proiect: „Fac progrese în învățare!”	61
3. Cunună a unei vieți împlinite	14	Recapitulare și autoevaluare	62
4. Când apele devin involburate	17	Unitatea 4 Managementul carierei	64
5. Izvoarele sănătății	20	1. Informații de călătorie	65
6. O șansă pentru fiecare	23	2. Pornesc la drum spre viitor	68
Recapitulare și autoevaluare	26	3. Sunt curios să descopăr	71
Proiect: „Jurnalul stării de bine”	28	4. Aflu cum posibilul poate deveni realitate	74
Unitatea 2 Dezvoltare socio-emoțională	29	5. Primii pași către realizare	77
1. Curcubeul trăirilor	30	Investigație: „Dacă aș lucra în domeniul...”	80
2. Constelația emoțiilor	33	Recapitulare și autoevaluare	81
3. Călăuză pe drumul comunicării	36	Recapitulare finală	83
4. Dincolo de cuvinte	39	Autoevaluare finală	84
5. Realitatea și proiecția ei	42	Anexă – Traseul educațional	86
Proiect: „Vlogger pentru o zi!”	45	Anexă – Tabloul meseriilor	87
Recapitulare și autoevaluare	46	Anexă – Sugestii de fișe pentru observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor	88

COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

- 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
 - 1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale
 - 1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine
- 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
 - 2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor
 - 2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale
- 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
 - 3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare
 - 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare
- 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**
 - 4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei
 - 4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață

GHID DE UTILIZARE A MANUALULUI DIGITAL

Manualul digital reproduce integral versiunea tipărită, oferind elevilor posibilitatea de a interacționa cu diverse elemente de conținut. Astfel, aceștia vor putea să vizioneze animații sau filme, să rezolve exerciții interactive și să navigheze prin manual.

Simboluri:



1. Elemente grafice (AMII-uri statice):

imagini, informații și activități suplimentare.



2. Elemente video (AMII-uri animate):

videoclipuri cu informații și activități suplimentare, curiozități.



3. Exerciții interactive (AMII-uri interactive):

exerciții de alegere multiplă, de tip adevărat sau fals, de asociere, de completare etc.

Cum se folosește manualul digital?

1. Meniul superior



Mărire/micșorare – se mărește sau se micșorează fereastra.



Pagina următoare – se accesează pagina următoare paginii curente.



Căutare – pot fi efectuate căutări în manualul digital după cuvinte-cheie.



Salt la ultima pagină – se accesează ultima pagină a manualului digital.



Cuprins – deschide cuprinsul manualului digital.



Adnotări – deschide o galerie de instrumente, cu funcții diferite, ce permit operații în timp real: sublinieri, adnotări, încercuiri, demarcări, mascări, evidențieri etc.



Înapoi la prima pagină – se revine la prima pagină a manualului digital.



Tipărește pagini din manualul digital.






Pagina anterioară – se accesează pagina anterioară paginii curente.





Indicații – se accesează ecranul cu indicații.



2. Ajutor în utilizarea exercițiilor interactive (AMII-urilor interactive):

Deschide exercițiul interactiv dând click pe . Pentru exercițiile de completare, utilizează mouse-ul pentru a poziționa cursorul pe spațiul în care dorești să completezi. Pentru exercițiile de alegere, urmărește cerința, apoi utilizează mouse-ul pentru alegerea variantei de răspuns, prin apăsare pe varianta pe care o consideri corectă. Apasă butonul **Verifică** pentru a vedea dacă ai ales corect. În toate tipurile de exerciții apare  în cazul răspunsului corect și  în cazul răspunsului greșit. Pentru a relua rezolvarea exercițiului, apasă butonul **Mai încercă**.

3. Ajutor în utilizarea elementelor video (AMII-urilor animate):

Apasă butonul  pentru a deschide aplicația. Butonul **Play (Vizualizare)** este localizat pe bara de jos a ferestrei, alături de **Volum** și de opțiunea **Afișare completă** pe ecran. Pentru a opri temporar aplicația, apasă butonul **Pauză**, de pe bara de jos a ferestrei. Pentru a ieși din aplicație, apasă butonul  din colțul din dreapta sus al ferestrei.

4. Ajutor în utilizarea elementelor grafice (AMII-urilor statice):

Apasă butonul . Imaginea se va deschide mărită. Apasă butonul  din colțul din dreapta sus, pentru a închide aplicația.

RECAPITULARE INIȚIALĂ

I. Notează care este viitoarea profesie pe care dorești să o practici. Descrie apoi cum crezi că au influențat disciplinele școlare alegerea ta.

II. Discută cu colegul de bancă despre ocupația de regizor și notează următoarele aspecte: abilitățile pe care o persoană trebuie să le aibă pentru a accesa această ocupație, ce atribuții și responsabilități are la locul de muncă și ce beneficii poate aduce societății.

III. Imaginează-ți că prietenul tău cel mai bun a luat locul întâi la concursul de dans și te bucuri pentru reușita lui. Notează cum i-ai transmite feedbackul prietenului tău.



IV. Descrie care este rutina ta de igienă personală. Argumentează apoi de ce crezi că atât igiena personală, cât și igiena în colectivitate sunt importante în viața ta.

V. Completează afirmațiile următoare:

a. _____ se referă la factorii ce declanșează și direcționează un comportament orientat către un scop.

b. Felul în care îmi percep capacitatea de a face față cu succes sarcinilor școlare constituie _____ sau academic.

c. _____ sau pubertatea e o etapă de dezvoltare care, la fete, poate începe oricând între 10 și 12 ani, iar la băieți, în jurul vârstei de 12 ani.

d. _____ este o idee generală pe care o persoană o are despre ea însăși, din punct de vedere fizic, emoțional, social, spiritual.

e. _____ se referă și la ceea ce este important, vrednic de respect din punct de vedere material, social, moral etc.

f. _____ sunt gânduri care se formează atunci când o persoană devine convinsă că ceva este adevărat.

g. _____ sunt acele însușiri pe care le numesc atunci când mă descriu pe mine sau când descriu o altă persoană.



VI. Gândește-te și notează cum crezi că bioritmul, alimentația și igiena personală pot preveni apariția bolilor.

VII. Notează care este disciplina ta de studiu preferată și care este stilul tău de învățare. Apoi descrie ce strategii și tehnici folosești atunci când înveți și dă exemple de doi factori interni și/sau externi care îți facilitează învățarea.

VIII. Scrie un scurt eseu în care numești emoțiile de bază și o situație în care le-ai experimentat pe fiecare.

IX. Gândește-te și identifică două surse de stres pe care le experimentezi în prezent. Notează pentru fiecare sursă ce tip de reacții întâmpini și ce soluții folosești pentru a diminua stresul.

X. Analizează fotografiile și identifică tipurile de profesii pe care le regăsești mai jos:



XI. Notează care sunt obiectivele tale pentru următorii trei ani și modul în care învățarea școlară te poate ajuta să le îndeplinești.

AUTOEVALUARE INIȚIALĂ

I. Descrie, pe scurt, o situație în care un factor intern sau extern ți-a creat dificultăți în învățare. Ce strategii și tehnici de depășire a dificultăților în învățare ai folosit în acea situație? Argumentează-ți răspunsul.

II. Notează ce emoții identifici în imaginile de mai jos. Ce modalități de reglare a emoțiilor ar putea folosi copiii din imaginile prezentate? Dacă ai fi prietenul lor, ce le-ai spune pentru a-i ajuta să se simtă mai bine?



III. Realizează o compunere intitulată „Îmi doresc să fiu sănătos”. Descrie cum igiena personală, somnul, alimentația sănătoasă și sportul pot preveni atât bolile, precum și modul în care acestea influențează organismul.

IV. Grupează termenii din coloana B în categoria din care fac parte.

A

factori interni care sprijină învățarea

factori externi care sprijină învățarea

B

- atenția
- un mediu liniștit
- aptitudini pentru învățare
- metodele de predare alese de profesori
- calități personale
- susținerea din partea familiei

V. Imaginează-ți că ești pompier. Documentează-te de pe internet și realizează o fișă a postului în care să incluzi următoarele aspecte: sarcinile de lucru, calitățile și aptitudinile necesare, prestigiul social, vestimentația și mediul de lucru.

VI. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) afirmațiile de mai jos:

- Modul în care creierul și corpul răspund oricărei solicitări resimțite drept copleșitoare și/sau periculoase se numește stres.
- Schimbările și traseul în corp ale efectelor fizice produse de cele șase emoții de bază nu constituie harta emoțională a unei persoane.
- Feedbackul pozitiv constă în exprimarea unei opinii prin care sunt apreciate anumite acțiuni și/sau comportamente ale unei persoane, cu scopul de a o încuraja să persevereze și de a o motiva să obțină rezultate mai bune.
- Motivația se referă la factorii ce declanșează și direcționează un comportament orientat către un scop.
- Fiecare țară are un sistem educațional identic și structuri prin care îi sprijină pe membrii societății în devenirea și includerea socială și profesională.

VII. Completează afirmațiile cu informațiile potrivite ție:

- Credința care îmi influențează gândurile și comportamentele este _____ .
- Cea mai importantă valoare a mea este _____ și mă ajută să _____ .
- Calitatea pe care o apreciez cel mai mult la mine este _____ .
- O schimbare pe care am întâmpinat-o la pubertate, din punct de vedere emoțional sau fizic, este _____ .
- Disciplinele mele preferate de studiu sunt _____ , deoarece _____ .

VIII. Notează trei caracteristici personale pe care le ai în calitate de elev. Ce alte caracteristici ai mai putea adăuga în sinele tău școlar pentru ca învățarea să fie favorabilă?

IX. Notează ce este cariera și cum te poate ajuta educația să ai o carieră de succes.

Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 reprezintă minimum și 10 maximum, cât de bine mă cunosc?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

1. Explorator în lumea mea interioară
2. Bogății interioare
3. Cunună a unei vieți împlinite
4. Când apele devin învolburate
5. Izvoarele sănătății
6. O șansă pentru fiecare



1. Explorator în lumea mea interioară

Dezvoltarea caracteristicilor personale (definiția calităților, formarea calităților, autoanaliză, dezvoltarea caracteristicilor personale, direcții de dezvoltare)

„Apoi, Briant mai e și cutezător și inimos la treabă, călit în exerciții fizice, iute la replică, pe lângă astea bun camarad, fără înfumurări ca Doniphan, poate un pic delăsător când e vorba de ținută și îmbrăcăminte – într-un cuvânt, un adevărat francez și tocmai prin aceasta atât de deosebit de colegii lui englezi.”

(Jules Verne, *Doi ani de vacanță*)

Analizați fragmentul citat și identificați calitățile lui Briant. Ce anume îl deosebește de Doniphan? Discutați apoi în clasă despre aspectele de viață în care felul său de a fi ar putea să îl ajute pe Briant.



Învăță și aplic

Cunoașterea propriei persoane pornește încă din copilărie, când încep să observ că felul meu de a fi, deși se poate asemăna cu al altor persoane, este totuși diferit. **Caracteristicile personale** reprezintă însușirile pe care le numesc atunci când mă descriu sau când descriu o altă persoană. Însușirile innăscute se dezvoltă de-a lungul întregii vieți, fiind influențate de modelele culturale și de experiența individuală. Caracteristicile considerate pozitive se numesc **calități**.

1. Scrie o scurtă compunere despre caracteristicile personale pe care le apreciezi cel mai mult la tine. Ai în vedere să alegi cel puțin trei calități și să explici alegerile făcute. Arată-i compunerea colegului tău de bancă și roagă-l să adauge o propoziție despre tine. La final, alege un titlu care să reflecte cel mai bine descrierea realizată.

Exemplu: *Eu apreciez cel mai mult la mine hărnicia, curajul și perseverența, deoarece sunt calități care mă ajută să mă dezvolt.*



Caracteristicile personale îmi influențează modul în care tind să simt, să gândesc și să mă comport de obicei, nu doar uneori. Oricine poate avea o zi în care se simte iritat și comunică răstit cu ceilalți. Când acest lucru se întâmplă în mod izolat, nu reflectă felul de a fi al acelei persoane. În schimb, când o persoană este în mod obișnuit politicoasă, putem spune că acest lucru este o caracteristică personală. Ca să pot spune despre mine că dețin o anumită caracteristică, am nevoie să îmi observ comportamentul, emoțiile și gândirea pe o perioadă mai lungă. De asemenea, ca să pot afirma acest lucru despre o altă persoană, respectiv că deține o anumită caracteristică, este nevoie de mai multe interacțiuni cu aceasta.

2. Desenează un cufăr și decorează-l după bunul-plac. Imaginează-ți că în acest cufăr trebuie să adaugi doar caracteristicile personale din prezent pe care ai vrea să le păstrezi și în viitor. Justifică-ți alegerile și notează cum crezi că îți vor fi de folos aceste caracteristici personale peste 5, 10 și 20 de ani.



3. Ștefan își dorește să devină un fotbalist bun și se implică intens la antrenamentele de fotbal la care participă de patru ori pe săptămână. Din cauza oboselei acumulate, uneori, după antrenament, e irascibil. Deși are o relație strânsă cu sora sa mai mică, acesta s-a răstit recent la ea și nu au mai vorbit câteva zile. Totuși, el nu obișnuiește să se comporte așa, deoarece sora lui îi este și cea mai bună prietenă. Crezi că recentul comportament al lui Ștefan face parte din felul lui de a fi? Argumentează-ți răspunsul.
5. Desenează un drum pe caiet și intitulează-l „Călătoria”. Gândește-te la ultimii trei ani din viața ta și notează pe acest drum evenimentele care au avut un impact semnificativ pentru tine. Scrie, în dreptul fiecărui eveniment, calitățile pozitive și negative care s-au evidențiat în acele momente. Privind acest drum parcurs de tine, scrie, în dreptul fiecărui eveniment notat, ce calități ai adăuga pentru fiecare situație trăită și de ce?

Înșușiri pozitive	Înșușiri negative
corectitudine	agresivitate
deschidere	insensibilitate
disciplină	egoism
hărnicie	neglijență
sinceritate	lăcomie
loialitate	delăsare

Atât însușirile pozitive, cât și cele considerate negative se pot manifesta în multe feluri. Atunci când comportamentul meu obișnuit prezintă aceleași însușiri în mod repetat, acestea devin stabile pentru felul meu de a fi. Diferitele îmbinări ale caracteristicilor personale generează comportamente care pot conduce la rezultate favorabile sau mai puțin favorabile.

Compașiunea și înțelegerea oferite celorlalți ajută o persoană să relaționeze bine cu aceștia. O persoană creativă poate avea o contribuție unică în generarea unor soluții noi. Curajul și curiozitatea pot ajuta o persoană să exploreze noi teritorii și să accepte riscul. O persoană leneșă va găsi mereu scuze pentru a nu-și duce sarcinile la bun sfârșit. Când cineva obișnuiește să mintă, în general pierde încrederea și respectul celor din jur. O persoană îngâmfată și arogantă tinde să creadă că știe mai bine decât ceilalți și nu va colabora cu aceștia, ceea ce o poate face să stagneze în progresul său.

4. Notează cinci caracteristici personale care îți definesc felul de a fi. Ce se întâmplă atunci când caracteristicile tale pozitive se îmbină cu unele negative? (exemplu: conștiincios/oasă, dar și dezorganizat/ă)? Roagă câte un membru al familiei, coleg sau prieten să îți exprime, pe scurt, părerea despre tine și observă ce diferențe sau asemănări există între caracteristicile numite de tine și descrierea acestuia.

Autoanaliza calităților personale și a comportamentelor mă ajută să mă cunosc și să-mi dau seama de felul meu de a fi. Să știu ce mă descrie mă ajută să fac alegeri potrivite și să am mai multă satisfacție în ceea ce fac. Succesul se datorează înțelegerii și valorizării acestor calități individuale. Atunci când identific caracteristici pe care nu le apreciez la mine, îmi pot forma obiceiuri care să mă ajute să direcționez aceste însușiri către progres și reușită personală (exemplu: delăsare – pot învăța să fiu mai disciplinat, să observ și să apreciez la mine finalizarea unei sarcini, să devin mai organizat etc.). Uneori, este imposibil să spui sigur dacă o trăsătură este pozitivă sau nu. Exemplu: setea de aventură poate ajuta o persoană să-și asume riscuri, care îi vor aduce prosperitate sau, dimpotrivă, îi pot crea probleme în viață.

Direcția de dezvoltare a caracteristicilor personale este influențată de interacțiunile sociale (cei cu care interacționez mai des – familie, prieteni, colegi etc.) și de factorii culturali (valorile, tradițiile comunității în care mă dezvolt și trăiesc).

6. Completează enunțurile de mai jos. Discută cu colegul tău de bancă și observă asemănările și deosebirile dintre voi.

a. O calitate pe care vreau să o păstrez este curajul.

b. O calitate pe care îmi doresc să o dobândesc este _____.



c. O caracteristică personală negativă este _____ și o pot îndrepta prin _____.

d. Două caracteristici pe care le am în comun cu un membru al familiei sunt _____ și _____.

e. Un lucru la care mă pricep cu adevărat este _____.

AFLU MAI MULT

Dezvoltarea personală se referă la strădania mea permanentă de a deveni mai bun, de a mă autodepăși. Pentru aceasta este necesar să mă cunosc, să descriu ce anume necesită a fi îmbunătățit, să stabilesc scopul acestui demers și modul în care îl pot atinge.

Exersează

I. Notează cu A (adevărat) sau F (fals) următoarele enunțuri:



- Caracteristicile considerate negative se numesc calități. (F)
- Oricine poate avea o zi în care se simte iritat. Dacă nu se întâmplă în mod repetat, acest lucru nu face parte din felul de a fi al acelei persoane.
- Caracteristicile personale îmi influențează modul în care tind să simt, să gândesc și să mă comport uneori.
- Să știu ce mă definește mă ajută să fac alegeri potrivite.
- Când cineva obișnuiește să mintă, în general pierde încrederea și respectul celor din jur.

II. Completează spațiile libere din enunțurile următoare cu termenul/structura potrivit/ă: *factori culturali, autoanaliză, caracteristici personale, interacțiuni sociale, calități, fel de a fi.*



- Caracteristicile personale reprezintă însușirile pe care le numesc atunci când mă descriu sau când descriu o altă persoană.
- Caracteristicile considerate pozitive se numesc _____.
- Atunci când comportamentul meu obișnuit prezintă aceleași însușiri în mod repetat, acestea devin stabile pentru _____.
- _____ calităților personale și a comportamentelor generate mă ajută să mă cunosc și să îmi dau seama de felul meu de a fi.
- Direcția de dezvoltare a caracteristicilor personale este influențată de _____ (familie, prieteni etc.) și de _____ (valorile și tradițiile comunității în care trăim).



Experimentez cu colegii

Împărțiți-vă în echipe de câte cinci elevi. Fiecare echipă alege un personaj (din povești, benzi desenate, animații etc.), în funcție de calitățile avute în comun cu acesta. Selectați trei calități dintre cele pe care le-ați găsit împreună, pe care un membru din fiecare echipă le va nota pe tablă, alături de exemplificarea modului în care acestea vă pot ajuta să vă dezvoltați în viitor. La final, dezbateti în clasă observațiile aduse fiecărei echipe.

Exemplu: Superman – curaj, putere, compasiune

Portofoliu

Realizează un album intitulat „Viața mea ca o carte”. Structurează-l pe capitole, urmărind cronologic evenimentele importante din viața ta de până în prezent. Folosește imagini, texte și simboluri, astfel încât personajul din album să reflecte cât mai bine caracteristicile și calitățile tale personale și modul în care acestea au evoluat pe măsură ce tu ai crescut. La final, prezintă albumul tău unui membru al familiei și întreabă-l dacă și-a dat seama cine este personajul principal.



Viața mea ca o carte



2. Bogății interioare

Credințe, valori, atitudini, atitudinea pozitivă față de propria persoană

Citiți în clasă fabula „Căinele și cățelul” de Grigore Alexandrescu. Identificați, pe baza textului, valorile și credințele personajelor. Împreună, asociați fiecărui personaj din opera literară cât mai multe trăsături specifice omului. Ce învățături puteți desprinde din această fabulă?

Învăț și aplic

Valoarea este, în sens general, proprietatea a ceea ce este bun, de dorit. Prin intermediul valorilor, reușesc să identific ceea ce este important pentru mine, cine sau ce merită respectat din punct de vedere moral, social, material etc. Valorile proprii pot diferi de la o persoană la alta, în funcție de cultura, educația și experiențele fiecăruia. Pe măsură ce sunt însușite, valorile îmi conturează un anumit portret moral, oferind o imagine a modului în care acestea îmi influențează gândirea și comportamentul față de mine însumi/însămi, față de ceilalți și față de mediul înconjurător. Fiecare dintre noi își descoperă, definește și exprimă valorile prin modalități și mijloace personale.

1. Citește cuvintele de mai jos, care reprezintă diferite valori, și răspunde la întrebarea „De ce contează?”

sinceritate bunătate înțelegere respect
iubire compasiune curaj toleranță

Exemplu: Înțelegere – „Pentru că îi ajută pe oameni să fie binevoitori unii cu ceilalți.”

Poziția constantă pe care o iau prin ceea ce cred, simt și tind să fac referitor la un grup, o persoană, un obiect, fapt sau eveniment se numește **atitudine**. Când folosesc cuvinte precum *îmi place*, *nu îmi place*, *atrăgător* sau *neatrăgător* etc. față de ceva în mod particular, îmi exprim atitudinea. Aceasta se formează ca rezultat al diferitelor experiențe de viață sau poate fi învățată. În concluzie, atitudinile sunt evaluări pozitive sau negative pe care le pot exprima conștient sau nu.

Exemplu: Atitudinile negative față de anumite grupuri se numesc prejudecăți.



2. Împreună cu colegul tău de bancă, dați trei exemple de atitudini pozitive și trei exemple de atitudini negative față de planetă. Notați ce credeți că simte și tinde să facă o persoană care adoptă una dintre atitudinile exemplificate de voi.

Exemplu de atitudine pozitivă: *Utilizarea bicicletei în locul autoturismului pentru a polua mai puțin mediul înconjurător.*

Exemplu de atitudine negativă: *Indiferența față de efectele produse de tăierea excesivă a copacilor.*

3. Împreună cu profesorul, analizați textul de mai jos și numiți atitudinea fiecărui domnitor. Găsiți apoi, în text, valorile și comportamentele care corespund fiecărei atitudini identificate. Discutați, în clasă, despre cum schimbarea comportamentului domnitorilor ar putea modifica întreaga situație.

„La un semn deschisă-i calea și se apropie de cort
Un bătrân atât de simplu, după vorbă, după port.

— Tu ești Mircea?

— Da-mpărate!

— Am venit să mi te-nchini,

De nu, schimb a ta coroană într-o ramură de spini.

— Orice gând ai, împărate, și oricum vei fi sosit,

Cât suntem încă pe pace, eu îți zic: Bine-ai venit!

Despre partea închinării însă, Doamne, să ne ierți;

Dar acu vei vrea cu oaste și război ca să ne cerți (...)

— Cum? Când lumea mi-e deschisă, a privi gândești că pot

Ca întreg Aliotmanul* să se-mpiedice de-un ciot?

O, tu nici visezi, bătrâne, câți în cale mi s-au pus!”

(Mihai Eminescu, *Scrisoarea III – fragmente*)

*Aliotman (cuvânt învechit, cu sens colectiv) = totalitatea poporului turc, Imperiul Otoman.

Acele convingeri puternice că ceva este adevărat, deși nu poate fi neapărat demonstrat pe loc, poartă denumirea de **credințe**. Atât factorii externi (oamenii din jur, mediul online, mass-media etc.), cât și factorii interni (părerile și descoperirile proprii, experiențele trăite) îmi pot influența în mod pozitiv sau negativ credințele.

Atunci când acord atenție modului în care gândesc și acționez, pot diferenția credințele care mă ajută de cele care mă limitează. Valorile și credințele mele se află în strânsă legătură și se influențează reciproc.

Exemplu:

Cred cu tărie că voi lua o notă mare la testul de istorie, deoarece stăpânesc toate informațiile importante. Însă, dacă eu cred că nu mă voi descurca la test, există posibilitatea să nu-mi amintesc informațiile învățate.

4. Stabilește care dintre copiii de mai jos au credințe care îi limitează și menționează cum i-ar putea influența acestea:



George

Eu cred că voi lua o notă mare la test, deoarece m-am pregătit din timp.

Nu m-am prezentat la olimpiadă, pentru că știu că aș fi fost dezamăgită de rezultat. Nu am potențial.



Andra



Lavinia

Cred că rezultatele analizelor vor fi bune, deoarece am respectat tratamentul. Sunt încrezătoare.

Sunt mereu ultimul atunci când mă joc cu prietenii. Nu sunt important și mai bine nu m-aș mai întâlni cu ei.



Horia

5. Scrie primele trei idei care îți trec prin minte atunci când te gândești la școală. Ce credințe crezi că se regăsesc în ideile notate? Consideri că aceste credințe te ajută sau te limitează? Notează răspunsurile pe caiet.

O atitudine de apreciere se referă la a căuta tot ce este mai bun în propria persoană și în cei din jur, în modul cum trăiesc, învață, se comportă. Aceasta este o **atitudine pozitivă față de sine**, care contribuie la întărirea calităților pozitive. Mă ajută să-mi îndrept atenția către calități, și nu către slăbiciuni, rămânând fidel propriilor valori. O altă atitudine pozitivă față de sine este aceea de acceptare a propriilor caracteristici așa cum sunt în prezent, deoarece reprezintă un punct de plecare pentru orice acțiune de schimbare și dezvoltare, care conduce, în final, la beneficii pentru toate aspectele vieții.

6. Completează următorul tabel, intitulat „Sunt unic”, cu ceea ce te caracterizează. Prezintă tabelul unui membru al familiei și îndeamnă-l să îl completeze și el. Ce asemănări și deosebiri ai observat între voi?

Ceea ce mă face unic/ă este _____ .	O caracteristică personală pe care vreau să o îndrept este _____ .
Sunt mândru/ă de mine deoarece _____ .	Mă simt curajos/oasă atunci când _____ .

Exersează

I. Dă exemple de trei moduri în care atitudinea de apreciere față de sine te poate ajuta.

1. _____

2. _____

3. _____

Exemplu: Mă ajută să îmi observ mai bine calitățile.

II. Citește următoarele enunțuri și alege varianta corectă. 

1. Acele convingeri puternice că ceva este adevărat, deși nu poate fi neapărat demonstrat pe loc, poartă denumirea de _____.

- a. atitudini; **b.** credințe; c. valori.

2. _____ este, în sens general, proprietatea a ceea ce este bun, de dorit.

- a. Atitudinea; b. Calitatea; c. Valoarea.

Experimentez cu colegii

Imaginați-vă că personajele Nică din cartea *Amintiri din copilărie* de Ion Creangă și Peter Pan din seria „Peter Pan” de J.M. Barrie ar fi, pentru o zi, colegii voștri de clasă. Împărțiți-vă în două echipe și alegeți unul dintre personaje pentru a-l caracteriza, ținând cont de valorile, atitudinile și credințele acestuia. La final, dezbateti în clasă asemănările și deosebirile observate la cele două personaje și învățăturile pe care le-ați desprins din credințele și atitudinile lor față de viață.

Exemplu: *Peter Pan nu își dorește să crească niciodată, deoarece acest lucru ar însemna să-și piardă imaginația pe care numai un copil o are. Nu sunt de acord cu ceea ce crede Peter Pan despre maturitate, deoarece a deveni adult nu este un lucru rău. Pot găsi fericire în fiecare etapă a vieții mele.*

AFLU MAI MULT

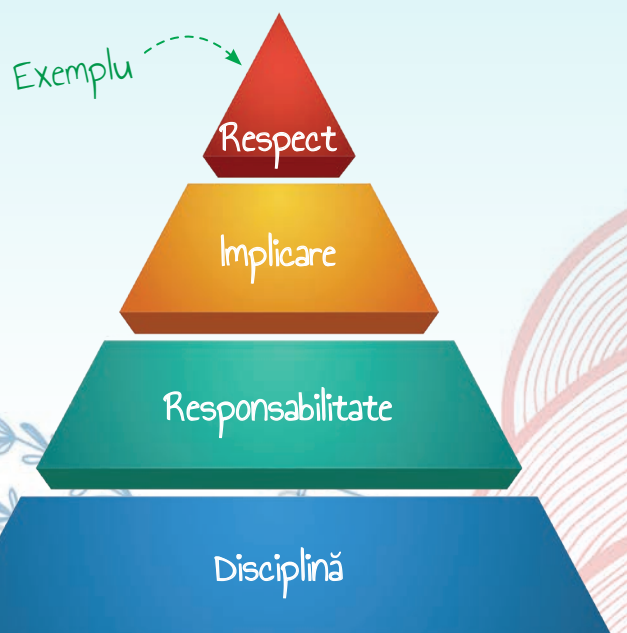
Pentru fiecare dintre noi, calitățile, valorile și credințele se îmbină în mod unic și acest lucru ne definește felul propriu de a fi. Aceste caracteristici ne aseamănă sau ne deosebesc de ceilalți și este important să le acceptăm și să le respectăm atât pe ale noastre, cât și pe ale celorlalți. La fel de important este să acceptăm și să respectăm modul nostru de a fi, cât și pe al celorlalți.

DICȚIONAR

prejudecată – părere, idee preluată (și adesea greșită) pe care și-o face cineva asupra unui lucru sau a unei situații, fără cunoașterea directă a faptelor sau care a fost impusă prin educație, de societate.

Portofoliu

Pe o coală de hârtie, desenează o piramidă a valorilor. Împreună cu un membru al familiei, alege cinci valori care crezi că te reprezintă și ordonează-le de jos în sus, respectiv de la cea mai puțin importantă la cea mai importantă. Așa că desenul în camera ta, apoi fotografiază-l și adaugă-l portofoliului tău.



3. Cunună a unei vieți împlinite

Starea de bine • Speranță și optimism

„Dacă natura te-a făcut un dăruitor, te-ai născut cu mâinile deschise, iar la fel îți este și inima; și chiar dacă mai pot exista momente când mâinile tale sunt goale, inima ta este întotdeauna plină, și poți dăruia din ea lucruri, lucruri calde, lucruri draguțe, lucruri dulci - ajutor și confort și râsete - iar uneori râsul vesel, sincer este cel mai bun ajutor dintre toate.”

(Frances Hodgson Burnett, *Micuța prințesă*)

Analizează fragmentul de mai sus și identifică modurile în care atitudinile și caracteristicile personale te pot ajuta în momentele mai puțin favorabile. Discută apoi cu colegii despre ce poate face fiecare dintre noi pentru a-și menține echilibrul personal.



Învăț și aplic

Nu este suficient doar să cunosc modalitățile prin care ar trebui să-mi trăiesc viața. Este nevoie de implicare și de acțiuni concrete pentru a face schimbările necesare ca să pot atinge **starea de bine**. Fiecare dintre noi își dorește ca viața să se desfășoare bine, acesta fiind unul dintre obiectivele fundamentale ale omului. Să trăiesc o viață mulțumitoare implică atât să mă simt bine, cât și să funcționez bine. A *funcționa bine* poate însemna să simt că am un anumit nivel de implicare și pricepere, de rezistență în fața nereușitelor, relații bune cu ceilalți, dar și că aparțin unei comunități în care am o contribuție.

1. Alcătuieste o listă de acțiuni concrete pe care le-ai întreprins în ultimul an pentru a îmbunătăți următoarele aspecte ale vieții tale: învățarea, relațiile cu ceilalți, mediul familial, nereușitele. Ce poți învăța nou despre tine? Cum au contribuit acțiunile pe care le-ai realizat la starea ta de bine?

Starea de bine are mai multe dimensiuni: *mentală, psihologică, socială, emoțională și spirituală*. Ceea ce înseamnă că starea de bine este alimentată și determinată de diferite componente ale acestor dimensiuni:

- caracteristicile personale;
- credințele și valorile mele;
- modul de a gândi și de a simți despre mine și despre viața mea;
- felul în care găsesc semnificații și dau sens vieții;
- modul prin care leg și mențin relații satisfăcătoare cu ceilalți;
- felul în care îmi îngrijesc corpul și sănătatea;
- acoperirea nevoilor de bază (nevoia de hrană, de somn, de adăpost etc.) pentru a mă simți în siguranță.



2. Alege o zi a săptămânii și realizează o fișă de observație pentru aceasta. Notează informații despre modul în care alimentația și starea de sănătate, gândurile, atitudinile și comportamentele tale îți influențează starea de bine. Adaugă-i fișei tale simboluri, imagini sugestive etc.

Exemplu: Marți – *La micul-dejun am mâncat o salată de fructe. Aceasta mă ajută să am energie pe parcursul zilei.*

3. Confeționează, împreună cu colegul tău de bancă, șase cărți de joc și notați pe fiecare întrebările de mai jos. După ce le amestecați și fiecare extrage câte o carte, unul va citi, iar celălalt va răspunde. Apoi inversați rolurile. Fiecare își va nota răspunsurile. La final, spuneți ce ați învățat unul despre celălalt. Dar despre voi înșivă?

1. Descrie-l pe cel mai bun prieten al tău. Ce anume vă face să fiți apropiați?

2. Descrie obiectele și lucrurile pe care le prețuiești cel mai mult. Argumentează-ți alegerile.

3. Numește trei lucruri la care te gândești cel mai des. Ce efect au asupra stării tale de bine?

4. Dacă ți s-ar putea îndeplini trei dorințe, care ar fi acelea? Cum ți-ar îmbunătăți viața odată îndeplinite?

5. Dacă ai putea transmite un mesaj fiecărei persoane de pe Pământ, care ar fi acela? Ce spune mesajul despre valorile tale?

6. Descrie o zi ideală pentru tine. Cu ce e aceasta diferită de o zi obișnuită?

Gândirea pozitivă contribuie semnificativ la modul în care îmi simt starea de bine. **Optimismul** este atitudinea omului care privește cu încredere viața și viitorul, care se gândește într-un mod pozitiv la viitor atunci când analizează cauzele unei experiențe pe care o trăiește. O persoană optimistă tinde să aibă mai multe realizări și să fie mai productivă în munca sa. Optimiștii au, de asemenea, mai multă încredere în viitor, ceea ce îi motivează să continue să depună eforturi pentru a obține rezultatele dorite, în ciuda obstacolelor întâmpinate. Alături de optimism, **speranța** este legată, în mod constant, de rezultatele pozitive în multe aspecte ale vieții și reprezintă încrederea în rezultatul favorabil al unei acțiuni.

4. Identifică două situații în care crezi că este important să fii optimist/ă și argumentează-ți alegerea. Cum crezi că ar putea ceilalți observa optimismul tău?



5. Notează pe caiet, în prima coloană, situațiile cu care te confrunți și apoi completează în tabel, pentru fiecare dintre acestea, speranțele tale, modul în care vrei să le atingi și de ce anume ai nevoie pentru a reuși.

Situație	Sper să...	Vreau să...	Am nevoie să...
Exemplu: Admiterea la cursul de engleză.	Sper să fiu admis la cursul de engleză.	Vreau să exers zilnic la limba engleză.	Am nevoie să îmi organizez timpul.

Există cinci căi principale prin care fiecare dintre noi poate participa activ, zi de zi, la îmbunătățirea și întreținerea stării sale de bine:

- conexiunea – să țin legătura cu oamenii din jur, cu familia, cu prietenii, cu vecinii, la școală, acasă etc.;
- activitatea – să rămân activ/ă cu mintea și corpul, să practic un sport, să dansez, să mă plimb etc.;
- învățarea – să continui să învăț, să încerc lucruri noi, să mă pun în situații noi etc.;
- luciditatea – să îmi dau seama de realitatea înconjurătoare, să observ schimbările care au loc în jurul meu, să fiu atent/ă la ceea ce se întâmplă „aici și acum”;
- altruismul – să fac ceva bun pentru un prieten sau pentru un necunoscut fără să aștept o răsplată sau ceva în schimb.

6. Împărțiți-vă în cinci grupe. Ținând cont de cele cinci căi menționate mai sus, alegeți o cale pentru fiecare grupă. Apoi, în cadrul fiecărei grupe, identificați trei acțiuni specifice căii alese. Notați pe tablă, într-un tabel, acțiunile identificate pentru fiecare grupă. Discutați, în clasă, despre ce alte acțiuni ați adăuga și formulați posibile observații asupra acțiunilor alese.

AFLU MAI MULT

Idealul stării de bine al unei persoane poate fi complet diferit de al alteia, deoarece scopurile, dorințele de realizare și felurile noastre de a fi sunt diferite.

DICȚIONAR

altruism – atitudine morală sau dispoziție sufletească a celui care acționează dezinteresat în favoarea altora;

egoism – atitudine de exagerată preocupare pentru interesele personale și de nesocotire a intereselor altora.

Exersez

I. Completează următorul enunț cu una dintre variantele de mai jos:

optimismul

altruismul

valoarea

_____ este acea atitudine care privește cu încredere viața și viitorul.

II. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) următoarele enunțuri:



- Este nevoie de implicare și de acțiuni concrete pentru a face schimbările necesare ca să pot atinge starea de bine.
- Alături de optimism, speranța este legată în mod constant de rezultatele pozitive în multe aspecte ale vieții.
- O persoană optimistă tinde să aibă mai multe realizări și să fie mai productivă în munca sa.
- Să trăiesc o viață mulțumitoare implică atât să mă simt bine, cât și să funcționez bine.
- Starea de bine are două dimensiuni: mintală și socială.

Experimentez cu colegii

Împărțiți-vă în trei echipe egale. Organizați o scurtă piesă de teatru în care fiecare echipă va trebui să personifice, la alegere, unul din următorii termeni învățați: stare de bine, optimism și speranță. La final, dezbateți în clasă despre cum credeți că ar fi influențată starea de bine dacă nu ar exista optimismul și speranța în viața voastră. Ce ați descoperit nou?



Portofoliu

Creează o amuletă pe care să scrii lucrurile care îți dau curaj, care îți amintesc de întâmplările sau de evenimentele plăcute ale vieții tale și care contribuie frecvent la starea ta de bine. Ai grijă ca amuleta să aibă dimensiunile potrivite pentru a o purta mereu cu tine și pentru a o folosi de fiecare dată când întâmpini o situație dificilă. La final, prezintă amuleta pe care ai creat-o unui membru al familiei și îndeamnă-l să își creeze și el propria amuletă.



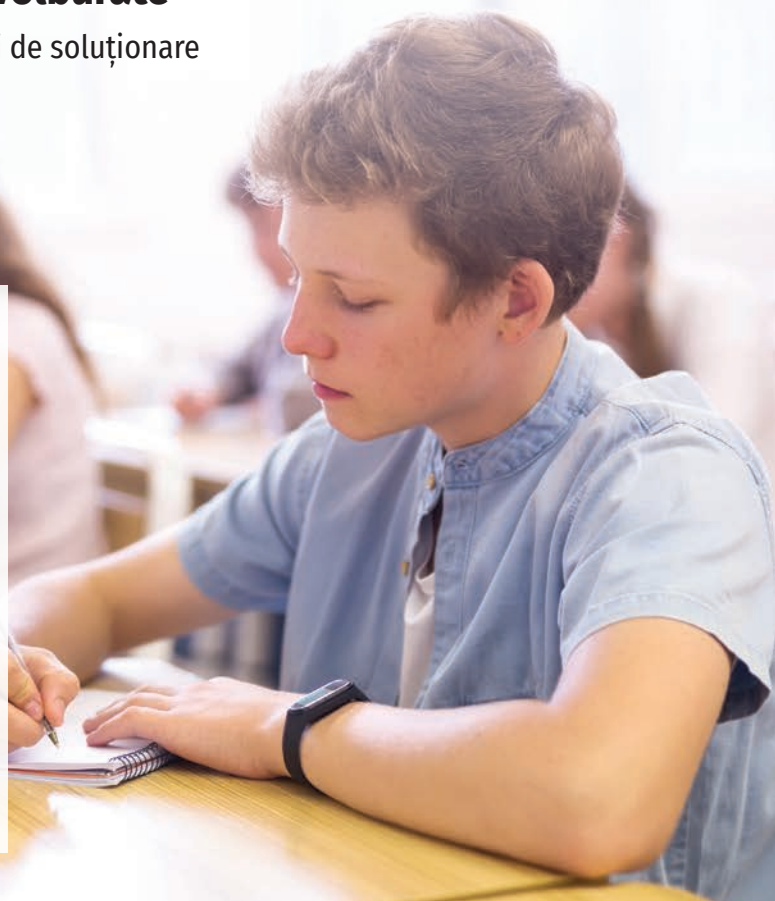
4. Când apele devin învolburate

Situații de stres și modalități de soluționare

În timpul testului la istorie, profesoara îi atenționează pe Matei și pe colegul său, Vlad, să nu mai discute unul cu celălalt. Matei este foarte concentrat la test și își dorește să obțină o notă mare, însă Vlad insistă să îl ajute și pe el. Matei îi spune colegului său că nu îl poate ajuta acum și că ar fi mai bine să nu mai vorbească în timpul testului. Vlad se supără și îi spune că, dacă nu îi va arăta răspunsurile corecte, el nu va mai fi prietenul lui.

Analizați situația de mai sus și discutați, în clasă, pe baza următoarelor întrebări:

1. Ce altă decizie ar putea lua fiecare copil?
2. Care ar fi consecințele acestor decizii?
3. În ce fel crezi că îi vor afecta deciziile pe fiecare?



Învăț și aplic

Pe măsură ce cresc și mă dezvolt, mă confrunt cu situații de viață din ce în ce mai diverse și complexe, care pot fi deopotrivă sursa unor experiențe de viață pozitive, cât și a unora negative. **Stresul** este reacția corpului la orice solicitare pe care o resimt drept copleșitoare și/sau periculoasă. Altfel spus, reacția la stres are la bază modul în care percep un eveniment sau o situație. Oamenii trăiesc stresul în moduri diferite și în situații diferite, dar felul în care răspund la acesta poate avea o influență semnificativă asupra stării de bine. Stresul poate fi de scurtă sau de lungă durată, însă ambele situații pot conduce la schimbări în buna funcționare a organismului.



1. Gândește-te la un moment din viața ta în care te-ai simțit stresat/ă. Ce anume din acea situație ți-a cauzat stresul? Cum ai reacționat? Ai discutat cu un adult despre felul în care te-ai simțit? Notează răspunsurile tale și argumentează-le.

Efectele stresului pot fi resimțite în două moduri diferite: „*stres pozitiv*” (când mă simt motivat/ă și entuziasmat/ă în legătură cu provocările din viața mea) și „*stres negativ*” (când mă simt copleșit/ă și cred că nu pot face față solicitărilor cu care mă confrunt).

Surse provocatoare de stres negativ pot fi diferite evenimente și **situații dificile de viață** cu care o persoană se confruntă: ruperea unei relații de prietenie, pierderea cuiva drag, divorțul părinților, plecarea părinților la muncă în străinătate, dificultățile materiale, boala, schimbarea școlii, credințele, o imagine de sine nefavorabilă, emoțiile puternice în situații de testare și/sau examene etc.

2. Asociază corect enunțurile din partea stângă cu termenii din partea dreaptă:

<p>Simt că nu îmi ajunge timpul pentru a rezolva tot ce am de făcut pentru școală.</p> <p>Maria</p>	Stres pozitiv
<p>Astăzi am încercat pentru prima dată să merg cu bicicleta. A fost o provocare pentru mine.</p> <p>Raul</p>	Stres negativ

3. Citește situațiile din tabelul de mai jos și bifează-le pe cele pe care le-ai trăit în ultimul an. Apoi, în funcție de situațiile întâlnite, bifează dacă acestea ți-au creat stres pozitiv sau stres negativ.

Situație	Experimentată în ultimul an	Stres pozitiv	Stres negativ
Întâlnirea cu oameni noi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Mutarea în altă casă			
Cearța cu un prieten			
Vorbitul în fața clasei			
Greșelile la un test			
Participarea la o nouă activitate (sport, club etc.)			

Este important să reușesc să identific, la nivel personal, sursele de stres și să găsesc modalități de a le face față sau de a mă adapta la acele situații. Există moduri sănătoase și mai puțin sănătoase de a răspunde la stres. Le recunosc pe primele prin faptul că reduc efectele stresului în corpul meu. Modurile nesănătoase de a face față stresului pot masca efectele și cauzele acestuia, dar le pot recunoaște prin faptul că, în scurt timp, produc noi surse de stres și o creștere a efectului resimțit.

4. Desenează, pe caiet, un recipient (borcan, cutie etc.) și scrie în el cât mai multe modalități prin care te calmezi atunci când te simți copleșit/ă și stresat/ă. Identifică dacă modalitățile tale de a face față stresului sunt sănătoase sau nesănătoase și menționează ce efecte produc acestea asupra ta. La final, creează o etichetă pentru recipient și consultă-te cu colegul tău de bancă. Află mai multe despre modalitățile lui și discutăți despre ce ați învățat unul de la celălalt.

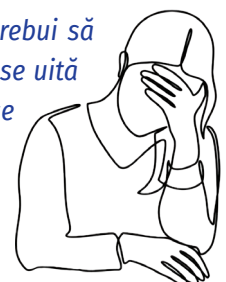
5. Discută cu colegul tău de bancă despre sursele de stres de acasă și de la școală. Există vreo sursă de stres care se regăsește atât la școală, cât și acasă? Ce caracteristici personale credeți că vă ajută să depășiți situațiile stresante cu care vă confrunțați? Notează-ți răspunsurile în caiet.

Deoarece stresul nu poate fi eliminat în totalitate din viața noastră, este important să învăț cum anume să-l gestionez. Trebuie să știu cum pot rezista atunci când stresul se manifestă și cum să îmi revin în urma evenimentelor solicitante. Ca să-mi cresc rezistența în fața stresului și să diminuez efectele acestuia, îmi pot elabora un plan care să includă timp pentru:

- activități fizice (practicarea unui sport, plimbarea animalului de companie etc.);
- recreere și joacă (o bătaie cu bulgări de zăpadă, să fredonez o melodie preferată etc.);
- conectare cu ceilalți sau cu natura (să sun pe cineva drag, să îngrijesc o plantă etc.);
- concentrare a atenției (să repar o bicicletă, să fotografiez o floare, o insectă etc.);
- a fi singur/ă cu mine însumi/însămi (să reflectez în tăcere asupra gândurilor care îmi vin în minte, asupra a ceea ce simt în corp, să las mintea să se relaxeze etc.);
- somn (somnul de noapte, o repriză scurtă de somn după școală etc.).

6. Gândește-te și notează, timp de o săptămână, care este rutina zilnică a unui membru al familiei tale. Ținând cont de timpul pe care acesta îl alocă activităților sus-menționate (recreere, conectare cu ceilalți, muncă, somn etc.), numește minimum două motive pentru care i-ai recomanda să aloce mai mult timp ca să-l ajute să facă față stresului. Explică de ce crezi că aceste activități îl vor ajuta.

Exemplu: *Cred că mătușa mea ar trebui să dedice mai mult timp somnului. Ea se uită prea mult la televizor seara și se culcă târziu, iar dimineața este mereu stresată că nu va ajunge la timp la muncă și, în grabă, uită mai mereu câte ceva acasă.*



Exersează

I. Citește următoarele enunțuri și alege varianta corectă de răspuns:

1. Reacția corpului la orice solicitare pe care o resimț drept copleșitoare și/sau periculoasă se numește:
 - a. atitudine;
 - b. boală;
 - c. stres.
2. Ceea ce mă face să mă simt motivat/ă și entuziasmat/ă în legătură cu provocările din viața mea se numește:
 - a. problemă;
 - b. stres negativ;
 - c. stres pozitiv.
3. Ceea ce mă face să mă simt copleșit/ă atunci când simt că nu pot face față solicitărilor cu care mă confrunt se numește:
 - a. soluție;
 - b. stres negativ;
 - c. stres pozitiv;

II. Notează trei modalități prin care îți poți crește rezistența în fața stresului.

1. _____

2. _____

3. _____

Exemplu: Să aloc timp activităților fizice.

Experimentez cu colegii

Invitați în clasă un specialist din domeniul medical sau al psihologiei pentru a discuta despre stres. Pregătiți din timp întrebările pe care le veți adresa specialistului cu scopul de a identifica și analiza împreună posibile situații-limită de viață și modalități de soluționare a acestora. Creați o fișă pe care să notați întrebările, răspunsurile și observațiile voastre.



AFLU MAI MULT

Pot reduce stresul dacă:

- sunt organizat/ă și îmi respect programul;
- cer ajutorul când mă simt copleșit/ă;
- vorbesc cu cineva de încredere despre ce simt;
- am o expunere moderată la ecrane;
- mențin echilibrul între activitate și repaus;
- surprind gândurile negative și îmi îndrept gândul către o reușită.

Portofoliu

Realizează un desen intitulat „Spațiul meu de recreere” în care să ilustrezi cum ar arăta spațiul ideal (o încăpere, o grădină, o casuță într-un copac etc.) în care tu te-ai simți relaxat/ă și fără stres. Ce ai include în desenul tău? Ce elemente fac din acest spațiu unul liniștitor? Prezintă desenul tău unui membru al familiei și discutați despre soluții pentru a aduce în realitate elemente sau idei din desenul tău.

Spațiul meu de recreere



5. Izvoarele sănătății

Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului • Echilibrul dintre activitate și odihnă • Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine

Laura este foarte încântată atunci când merge la țară la bunici. Iubește să stea în grădină cu bunica ei, să aibă grijă de flori și să culeagă fructe delicioase. Bunicii săi au învățat-o, încă de la o vârstă fragedă, cât de importante sunt legumele și fructele pentru o alimentație echilibrată. Laura este foarte atentă la ceea ce mănâncă și la cât de bine se odihnește, deoarece bunicul său i-a spus că acesta este secretul unei vieți lungi.

Identificați, în textul de mai sus, comportamentele pozitive față de sănătate. Pe lângă cele menționate, ce altceva ar mai fi necesar pentru o viață sănătoasă? Cât de important credeți că este să deprindem aceste comportamente pozitive încă din copilărie?



Învăț și aplic



Între **starea de bine** și **sănătate** se dezvoltă o relație cu două sensuri: sănătatea influențează starea de bine și starea de bine influențează sănătatea. Numeroase studii au confirmat că sănătatea reprezintă factorul principal pentru menținerea stării de bine în viață.

Educația pentru sănătate începe încă din primii ani de viață și implică atenție la alimentație, activitate fizică, somn și odihnă, precum și atitudini pozitive față de sănătate. Acești factori cu rol în menținerea sănătății sunt influențați atât de preferințele personale, cât și de comportamentele celor din jur.

1. Gândește-te la modul în care sănătatea îți influențează starea de bine și la cum starea de bine te ajută să rămâi sănătos. Cum crezi că funcționează relația dintre cele două? Notează cel puțin două exemple și argumentează-ți răspunsurile.

Alegerile pe care le fac încă de la o vârstă fragedă pentru a trăi o viață sănătoasă și echilibrată vor avea efecte pozitive nu numai pentru propria bunăstare, ci și pentru a celorlalți. Acest lucru se referă atât la sănătatea fizică a corpului meu, cât și la cea emoțională și mintală.

Pentru a-mi susține sănătatea este necesar:

- un **echilibru între activitate și odihnă**;
- să am o dietă echilibrată;
- un somn de 8-10 ore pe zi;
- să fac mișcare în mod regulat;
- să vorbesc cu un adult atunci când simt emoții puternice;
- să mențin relații armonioase cu cei din jur;
- să-mi antrenez gândirea și să acord timp activităților preferate.



2. Învață o poezie atunci când ai dormit puține ore într-o noapte și apoi învață o altă poezie, de dimensiune asemănătoare, atunci când ești odihnit. Cronometrează-te în ambele cazuri. În care dintre situații ai memorat mai ușor poezia? Cum crezi că a influențat somnul concentrarea ta? Notează-ți observațiile în urma acestei experiențe.



3. Completează, pe caiet, într-un tabel precum cel de mai jos, cel puțin trei exemple pentru fiecare coloană. Odată completat, gândește-te și notează modalitățile prin care ai putea schimba alegerile dăunătoare pentru sănătate.

Alegeri benefice pentru sănătate/starea de bine	Alegeri dăunătoare pentru sănătate/starea de bine
Exemplu: Mesele mele principale conțin legume.	Exemplu: Mănânc multe dulciuri pe tot parcursul zilei.



Conform Organizației Mondiale a Sănătății, un mediu mai sănătos ar putea preveni un sfert din situațiile de îmbolnăvire la nivel global. Aerul și apa curate, clima stabilă, salubritatea, igiena personală, utilizarea în siguranță a substanțelor chimice, protecția împotriva radiațiilor, condițiile adecvate de muncă, practicile agricole sănătoase, orașele construite cu grijă și respect față de mediu și față de locuitorii lor, conservarea naturii – toate sunt condiții prelabile pentru o sănătate bună. Eu pot contribui la **sănătatea mediului** prin atitudini și comportamente precum *reciclarea deșeurilor, menținerea curățeniei în spațiile pe care le frecventez, protejarea plantelor, a animalelor și a spațiilor verzi, economisirea resurselor naturale.*

4. Notează metodele pe care le cunoști și le aplici pentru a avea grijă de sănătatea mediului înconjurător acasă și la școală. Compară lista ta cu cea a unui coleg și completează-vă reciproc listele cu metodele noi pe care le-ați aflat unul de la celălalt.

Acasă	La școală
Exemplu: Să sting lumina când ies din cameră.	Exemplu: Să păstrez curățenia în banca mea.

5. Imaginează-ți că ești reprezentantul Organizației Mondiale a Sănătății și că trebuie să susții un discurs despre sănătatea planetei. Documentează-te de pe internet sau din alte surse și află când este Ziua mondială a Pământului și cum a evoluat starea de sănătate a acesteia în ultimii cinci ani. Scrie un discurs și prezintă-l în fața clasei. Discutați, în clasă, despre cum ar putea oamenii să contribuie la binele planetei.

Un **mediu ambiant care susține învățarea și starea de bine** încurajează dezvoltarea armonioasă a tuturor copiilor. Mediul fizic influențează modul în care elevii învață și se dezvoltă. Este important ca spațiul disponibil atât în interiorul, cât și în exteriorul clădirii să fie primitor, curat, sigur și încurajator. Învăț gândind, ascultând, făcând, greșind, folosindu-mi simțurile, experimentând, repetând, distrându-mă, îndeplinind. Prin urmare, am nevoie de un mediu care să-mi permită atât să mă joc, cât și să-mi dezvolt caracteristicile personale: lumină adecvată, liniște, spațiu verde, curățenie, siguranță, temperatură corespunzătoare etc.

6. Organizează un joc alături de colegul tău de bancă. Pornind de la caracteristicile lui personale, desenează pe o foaie cum crezi că ar arăta pentru el camera ideală care să îi faciliteze învățarea și starea de bine. La rândul lui, el va desena o cameră potrivită pentru tine. Discutați apoi despre schimbările pe care le-ați face la desenul fiecăruia și justificați-vă răspunsurile. Ce diferențe ați observat între voi?



AFLU MAI MULT

Alimentele pe care le consum zilnic determină energia pe care o am, buna funcționare a creierului, aspectul pielii și chiar felul cum miros. În timp ce mă odihnesc, corpul meu procesează alimentele, repară leziunile și îmi conservă energia. Mișcarea, chiar și pentru o jumătate de oră pe zi, îmi susține sănătatea mentală, fizică și emoțională și diminuează riscul de a mă îmbolnăvi și de a lua mai mult în greutate.

DICȚIONAR

igienă – ansamblu de reguli și de măsuri pentru păstrarea sănătății;

leziune – rană căpătată prin lovire, rănire etc. sau ca urmare a unei boli;

salubritate – stare generală favorabilă a condițiilor igienice și sanitare dintr-un loc.

Exersezi

I. Citește următoarele enunțuri și alege varianta corectă de răspuns.



- Eu pot contribui la sănătatea mediului prin atitudini și comportamente precum:
 - plantarea de copaci, aruncarea deșeurilor la întâmplare, menținerea curățeniei în spațiile publice etc.;
 - protejarea plantelor, economisirea resurselor naturale, aruncarea gunoiului pe stradă etc.;
 - reciclarea deșeurilor, protejarea plantelor, economisirea resurselor naturale etc.
- Educația pentru sănătate începe încă din primii ani de viață și se referă la:
 - activitate fizică și odihnă;
 - alimentație, activitate fizică, somn și odihnă, atitudini pozitive față de sănătate;
 - doar la alimentație.



II. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) următoarele enunțuri:



- Sănătatea influențează starea de bine și starea de bine influențează sănătatea.
- Un mediu ambiant care susține învățarea și starea de bine nu încurajează dezvoltarea armonioasă pentru toți copiii.
- Eu nu pot contribui cu nimic la sănătatea mediului.
- Mediul fizic afectează modul în care elevii învață și se dezvoltă.
- Factorii cu rol în menținerea sănătății sunt influențați atât de preferințele personale, cât și de comportamentele celor din jur.

Experimentez cu colegii

Împreună cu profesorul, organizați o acțiune de amenajare a unui spațiu verde în curtea școlii. Împărțiți-vă în două echipe: o echipă va planta diferite flori, iar cealaltă, pomi. La finalul acțiunii, realizați o listă cu toți pașii de îngrijire a acestora și cu responsabilitățile fiecăruia în acest proces. Cum v-ați simțit făcând această activitate? Ați repeta-o?

Portofoliu

Realizează un poster intitulat „Importanța protejării mediului”. Adaugă imagini, cuvinte, simboluri, abțibilduri, texte decupate din ziare/reviste etc. relevante pentru titlul posterului. Folosește, în realizarea posterului tău, materiale care să conțină o parte dintre următoarele expresii și cuvinte: *ploaie acidă, biodegradabil, risipă, încălzire globală, pădure, plastic, animale sălbatice, poluare, reciclare, evacuare, energie, planetă.*



6. O șansă pentru fiecare

Stereotipuri și discriminare

„Oamenii sunt de multe forme, mărimi și culori. Nu arătăm toți la fel, nu ne comportăm la fel și nu vorbim la fel... dar nu te lăsa păcălit de asta, toți suntem oameni.”

(Oliver Jeffers, *Noi suntem aici: Note despre viață pe planeta Pământ*)

Discutați, în clasă, despre lucrurile prin care credeți că oamenii se diferențiază unii de ceilalți și despre cele prin care se aseamănă. Cum credeți că ar arăta viața noastră dacă am avea toți aceeași înfățișare, aceeași voce sau aceleași caracteristici personale?



Învăț și aplic



Starea mea de bine este influențată de măsura în care însușirile personale se armonizează cu valorile mele, cu o gândire pozitivă, cu o stare bună de sănătate și cu sentimentul că sunt în siguranță și acceptat de societate. Acestea sunt aspecte prin care oamenii se aseamănă, dar se și deosebesc, deoarece fiecare trăiește și experimentează diferit situațiile de viață. În acest fel ia naștere *diversitatea socială*. Oamenii trăiesc în comunități ce conțin un amestec complex de rase, religii, limbi și culturi.



Un **stereotip** este o convingere, o credință bazată pe o idee preconcepută, generalizată, neîntemeiată pe date exacte, despre membrii unui grup uman sau ai unei clase sociale, în ciuda diferențelor individuale din acel grup. Stereotipurile pot fi pozitive sau negative, adică pot crea o imagine favorabilă sau nefavorabilă (de exemplu, un stereotip pozitiv sugerează că franțuzoaicele sunt cele mai elegante femei). Stereotipurile negative sunt însoțite adesea de prejudecăți (de exemplu, ideea că persoanele aparținând unui grup etnic sunt leneșe). Stereotipurile, percepții deformate ale realității, pot duce la consolidarea unor *prejudecăți*, adică la o atitudine rigidă nejustificată față de un grup social, fără o dovadă care să o susțină. Mai departe, prejudecățile conduc la discriminare.

1. Gândește-te și notează două exemple de stereotipuri negative legate de naționalitatea unei persoane. Argumentează de ce stereotipurile negative pot fi un obstacol în relaționarea cu ceilalți.

Discriminarea se produce atunci când cineva este tratat diferit, incorect, din cauza vârstei, a identității de gen, a religiei sau a convingerilor, a rasei, a locului de naștere, a naționalității etc. Dacă stereotipul este o percepție despre un grup, discriminarea se referă la modul în care acționăm pe baza acestor percepții. Spre exemplu, unei persoane îi poate fi refuzată angajarea la un loc de muncă pentru că aparține unui anumit cult religios și îi sunt atribuite automat, în mod greșit, anumite caracteristici personale indezirabile.

- De când s-a mutat în noua clasă, Robert nu și-a făcut niciun prieten. El poartă vestimentația specifică naționalității sale, iar colegii săi îl evită. Cum crezi că se simte Robert? Tu cum te-ai comporta în locul colegilor lui, dacă ai afla că el este de altă naționalitate?
- Dezbateți în clasă următoarele două enunțuri și notați-vă părerea despre ideile expuse. Cum ați reformula cele două afirmații?

a. Toții asiaticii sunt buni la matematică, mănâncă mult orez și conduc regulamentar.



b. Fetele nu sunt la fel de bune la sport ca băieții.



Asemănările și deosebirile dintre oameni nu se exclud reciproc, ci se completează, motiv pentru care respectarea drepturilor, dar și a responsabilităților este esențială pentru menținerea unui mediu de viață optim.

Ce pot face eu pentru a reduce prejudecățile, discriminarea sau stereotipurile:

- Să reflectez asupra propriilor idei și acțiuni pentru a observa dacă fac presupuneri nejustificate sau dacă am comportamente care sugerează discriminare.
- Să evit filmele, cărțile, jocurile sau activitățile care mi se pare că promovează atitudini negative față de anumite grupuri de oameni din motive precum rasă, etnie etc.
- Să discut cu membrii familiei despre prejudecățile și comportamentele discriminatorii întâlnite sau pe care le putem genera voit sau nu.
- Să nu fac glume care au la bază stereotipuri.



- Realizează o listă cu persoane din România sau din afara țării care, prin realizările lor, au reușit să își atingă țelurile în ciuda prejudecăților pe care le-au avut de înfruntat.

Exemplu: *Marta Trancu-Rainer – prima femeie medic chirurg din România, într-o epocă în care această meserie era considerată potrivită doar pentru bărbați.*

- Formați grupe de câte trei elevi și discutați principalele asemănări și deosebiri dintre voi. Împărtășiți apoi cu celelalte grupe observațiile și concluziile voastre.
- Scrive patru exemple de prejudecăți care ar putea conduce la discriminare. Cum ar putea fi înlăturate sau diminuate? Argumentează-ți răspunsurile.



Exersez

I. Notează, pe caiet, două exemple de acțiuni prin care poți reduce prejudecățile, discriminarea sau stereotipurile.

Exemplu: *Să nu fac glume care au la bază stereotipuri.*

1. _____

2. _____

II. Completează enunțul cu varianta corectă din lista de mai jos: 

discriminare

prejudecată

stereotip

O convingere bazată pe o idee preconcepută, generalizată, dar neîntemeiată pe date exacte, despre membrii unui grup sau ai unei clase sociale, în ciuda oricăror diferențe individuale din cadrul acelui grup se numește _____.

Experimentez cu colegii

Împreună cu un coleg, puneți în scenă, pe rând, una dintre următoarele situații: „Prietenul meu cel mai bun este dintr-o altă etnie”, „Sunt alergic/ă și nu am voie să mănânc alune”, „Sunt scund/ă și am probleme de vedere”, „Am același ghiozdan și penar ca în anii trecuți de școală”. Ajutându-vă de următoarele întrebări, formulați concluzii:

- Cum îi percepi pe cei diferiți de tine?
- Care sunt credințele/prejudecățile cu care ai evaluat situațiile puse în scenă de colegul tău?
- Modul în care ai răspuns la situațiile de mai sus îți aparține sau este împrumutat de la altcineva? Dacă da, de unde l-ai învățat?
- Ești de acord cu aceste credințe? Argumentează-ți răspunsul.

AFLU MAI MULT

Discriminarea poate afecta în mod sever starea de bine și dezvoltarea unei persoane și poate avea consecințe negative asupra sănătății acesteia: o imagine negativă de sine, boli mintale, stres continuu, senzația lipsei de control și de siguranță în viață, pierderea speranței, sentimentul de singurătate și de izolare, pierderea încrederii în semenii săi.



Portofoliu

Informează-te de pe site-ul paralimpicromania.ro și alege o ramură sportivă pe care să o descrii într-o compunere. Notează concursurile și cupele câștigate de sportivi pentru ramura aleasă și ce anume i-a ajutat să obțină succesul. În încheiere, spune în ce măsură crezi că dizabilitățile sportivilor despre care te-ai informat au constituit un obstacol sau mai degrabă o provocare pentru atingerea performanței.



RECAPITULARE

I. Enumeră cinci motive pentru care crezi că este important să fi optimist.

II. Numește trei situații dificile de viață și notează pentru fiecare ce soluții posibile s-ar putea găsi pentru a putea fi depășite.

III. Discută cu colegul tău de bancă despre importanța unui stil de viață sănătos și echilibrat. Notați ideile și prezentați-le clasei.

IV. Realizează un eseu de aproximativ cinci-șapte rânduri în care explici cum autocunoașterea te poate ajuta să ai o atitudine pozitivă față de sine.



V. Realizează o scurtă descriere despre tine în care să notezi ce caracteristici personale, credințe, atitudini și valori te definesc cel mai bine. Ce diferențe crezi că sunt între felul tău de a fi din prezent și cel din urmă cu trei ani?

VI. Completează enunțurile următoare, folosind termenii de mai jos: 

a. _____ se produce atunci când cineva este tratat diferit, incorect, din cauza vârstei, a identității de gen, a religiei sau a convingerilor, a rasei, a locului de naștere, a naționalității etc.

b. Sursele provocatoare de stres _____ pot fi diferite evenimente și situații dificile de viață cu care o persoană se confruntă: ruperea unei relații de prietenie, pierderea cuiva drag, divorțul părinților, plecarea părinților la muncă în străinătate, dificultățile materiale, boala, schimbarea școlii, credințele, o imagine de sine nefavorabilă, emoțiile puternice în situații de testare și/sau examene etc.

c. _____ și a comportamentelor mă ajută să mă cunosc și să îmi dau seama de felul meu de a fi.

d. Alături de optimism, _____ este legată, în mod constant, de rezultatele pozitive în multe aspecte ale vieții și reprezintă încrederea în rezultatul favorabil al unei acțiuni.

e. Un _____ este o convingere, o credință bazată pe o idee preconcepută, generalizată, neîntemeiată pe date exacte, despre membrii unui grup uman sau ai unei clase sociale, în ciuda diferențelor individuale din acel grup.

f. _____ este influențată de interacțiunile sociale (cei cu care interacționez mai des – familie, prieteni, colegi etc.) și de factorii culturali (valorile, tradițiile comunității în care mă dezvolt și trăiesc).



VII. Enumeră persoanele și lucrurile din viața ta care te ajută să ai o stare de bine. Dă exemple de moduri prin care aceștia/acestea te ajută și argumentează-ți răspunsurile.

VIII. Numește trei modalități prin care poți contribui la sănătatea mediului.

IX. Discută cu colegul tău de bancă despre cum echilibrul între activitate și odihnă vă poate influența sănătatea. Notați trei acțiuni pe care le faceți în mod constant pentru a avea o stare bună de sănătate.

X. Discută cu un membru al familiei despre mediul ambiant care îți susține învățarea și starea de bine. Notează dacă și ce anume ai schimba la acest mediu pentru a te simți mai bine.

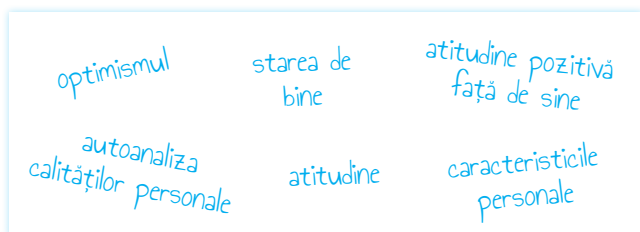
XI. Definiște prejudecățile și dă exemple de moduri în care pot afecta starea de bine a persoanei către care sunt îndreptate.

XII. Dă exemple, din experiența personală, de două activități întreprinse pentru a diminua stresul.

XIII. Gândește-te la un moment în care ai întâmpinat un obstacol la școală și notează dacă, în depășirea acestuia, alături de optimism și de caracteristici personale, speranța te-a ajutat să îl depășești.

AUTOEVALUARE

I. Completează enunțurile folosind următorii termeni:



- _____ reprezintă însușirile pe care le numesc atunci când mă descriu sau când descriu o altă persoană.
- _____ și a comportamentelor mă ajută să mă cunosc și să îmi dau seama de felul meu de a fi.
- Poziția constantă pe care o iau prin ceea ce cred, simt și tind să fac referitor la un grup, o persoană, un obiect, fapt sau eveniment se numește _____.
- O _____ contribuie la întărirea calităților pozitive ce mă caracterizează cel mai bine, mă ajută să-mi îndrept atenția către calități, și nu către slăbiciuni, rămânând fidel propriilor valori.
- Este nevoie de implicare și de acțiuni concrete pentru a face schimbările necesare ca să pot atinge _____.
- _____ este atitudinea omului care privește cu încredere viața și viitorul.

II. Creează o listă cu cinci reguli pe care le consideri obligatorii pentru un stil de viață sănătos și echilibrat.

III. Imaginează-ți că prietenul tău cel mai bun se mută într-o nouă școală și se simte stresat din acest motiv. Cum l-ai încuraja și ce soluții i-ai oferi pentru a reduce stresul?

IV. Numește câte tipuri de stereotipuri pot fi și oferă câte un exemplu pentru fiecare.

V. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) enunțurile de mai jos:

- Valoarea este, în sens general, proprietatea a ceea ce este bun, de dorit.
- Discriminarea se produce atunci când cineva este tratat diferit, incorect, din cauza vârstei, a identității de gen, a religiei sau a convingerilor, a rasei, a locului de naștere, a naționalității etc.
- Un mediu ambiant care susține învățarea și starea de bine nu încurajează dezvoltarea armonioasă pentru toți copiii.
- Alături de optimism, speranța este legată constant de rezultatele negative în multe aspecte ale vieții.
- Reciclarea deșeurilor este un mod prin care pot contribui la sănătatea mediului.

Acum, că ai parcurs acest capitol și te cunoști mai bine, acordă-ți între 1 și 5 stele (5 – în totalitate adevărat, 1 – foarte puțin adevărat), în funcție de evoluția ta:



- Înțeleg legătura dintre stilul de viață sănătos, atitudinea pozitivă față de sine și starea de bine.
- Conștientizez importanța resurselor pentru sănătatea persoanei și a mediului.
- Știu să identific situațiile de stres și modalitățile de soluționare a acestora.
- Înțeleg că echilibrul între activitate și odihnă este important pentru sănătatea mea.
- Îmi dau seama care sunt caracteristicile mele personale, atitudinile, credințele și valorile mele.
- Înțeleg ce sunt discriminarea, stereotipul și prejudecata.
- Conștientizez că mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine mă ajută să mă dezvolt.

Proiect: „Jurnalul stării de bine”



Ce vei face

Vei realiza un jurnal personal în care să povestești și să ilustrezi cum contribuie la starea ta de bine atitudinile pozitive față de sine, credințele, valorile, caracteristicile personale, precum și echilibrul între activitate și odihnă.

Poți confecționa jurnalul după bunul-plac sau poți utiliza o agendă, un caiet etc. În realizarea proiectului poți folosi desene, citate, imagini, abțibilduri, decupaje din reviste etc.

Timp de lucru: trei săptămâni

Mod de lucru: individual

De ce vei face

Vei identifica atitudinile pozitive față de sine, caracteristicile personale, valorile și credințele care definesc felul tău de a fi.

Vei relata și înțelege mai bine cât timp aloci diferitelor activități pe care le desfășori și cât odihnei.

Vei descoperi cum contribuie împreună toate aceste aspecte la starea ta de bine.



Cum vei face

- Creează o copertă sugestivă pentru jurnalul tău.
- Stabilește câte pagini va avea. Pentru realizarea acestui jurnal, te vei folosi de următoarele întrebări:
 1. Care sunt caracteristicile mele personale, credințele, valorile care definesc felul meu de a fi?
 2. Care este legătura dintre atitudinea pozitivă față de propria persoană și starea mea de bine?
 3. Pe lângă aspectele care definesc felul meu de a fi și atitudinea pozitivă pe care o am față de mine, cine sau ce mă ajută să am o stare de bine?
 4. Cum știu că am obținut un echilibru între timpul alocat activităților mele și cel alocat odihnei?
- Informează-te de pe internet sau din cărți despre cum poți avea un stil de viață sănătos și echilibrat. Menționează în jurnalul tău ce poți adăuga sau elimina din obiceiurile tale zilnice pentru a-ți menține atitudinea pozitivă față de tine și starea ta de bine. Poți citi/asculța/viziona interviuri cu specialiști din domeniul medical și al psihologiei pentru a înțelege mai bine cum alimentația, odihna, activitatea fizică regulată etc. contribuie la un stil de viață sănătos.

Cum vei ști dacă ai reușit

Poți prezenta jurnalul tău unui membru al familiei extinse și îi vei cere să îți spună părerea.

Discutați și analizați împreună jurnalul, dar și ce ai descoperit și ce ai învățat nou despre tine.



Dezvoltare socio-emoțională

1. Curcubeul trăirilor
2. Constelația emoțiilor
3. Călăuză pe drumul comunicării
4. Dincolo de cuvinte
5. Realitatea și proiecția ei



1. Curcubeul trăirilor

Emoții, gânduri, comportamente (definiții) • Emoții diverse în contexte diverse



„Pe biata rățușcă însă, aceea care ieșise din ou cea din urmă și era așa de urâtă, toate rațele celelalte o ciupeau, o înghionteau și o luau peste picior; și nu numai rațele, dar și găinile. «E prea mare», ziceau toate orășaniile din curte (...). Săraca rățușcă nu mai știa unde să se ducă și ce să facă! Era mahnită din pricină că era așa de urâtă și toate păsările din curte râdeau de ea.”

(Hans Christian Andersen, *Rățușca cea urâtă*)

Analizați fragmentul de mai sus și identificați emoțiile simțite de rățușcă. Ce alți termeni despre care ați învățat puteți recunoaște atunci când cineva este tratat diferit de către ceilalți?

Învăț și aplic

Emoțiile indică ce simțim într-un anumit moment și reprezintă reacții temporare la starea noastră interioară și la ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Parte semnificativă a vieții omului, acestea au evoluat și s-au dezvoltat de-a lungul a milioane de ani, ajutându-l să se adapteze și să supraviețuiască. Emoțiile au trei componente: una *fizică*, una *comportamentală* și una *cognitivă*, toate aflate în interacțiune.

Componenta fizică se referă la reacțiile fiziologice atunci când simt emoții (bătăi rapide ale inimii, senzații de căldură sau de frig, tremurat etc.). Componenta comportamentală se referă la modul în care acționez atunci când simt o emoție. Componenta cognitivă se referă la modul în care credințele, gândirea și cunoașterea afectează emoțiile. Această componentă mă ajută să înțeleg cum apar emoțiile și cum să le interpretez pe baza cunoștințelor pe care le am.

Gândurile sunt un rezultat al gândirii prin care sunt analizate și interpretate informațiile despre ceea ce mi se întâmplă și despre felul în care mă simt.

1. Privește imaginile de mai jos și numește activitățile desfășurate de fiecare copil. Ce emoții și gânduri crezi că ar putea avea în acele situații? Argumentează-ți răspunsul.



Comportamentele sunt modalități de a acționa și reacționa în anumite situații. Emoțiile preced comportamentele, punându-le în mișcare precum un motor. Comportamentele pot include *activități fizice simple* (alergare, sărituri etc.), *manifestări verbale* (lucruri spuse, care pot fi regretate ulterior) sau *activități complexe* (decizia de a ieși cu prietenii, copiatul la un test etc.).

2. Comportamentele se referă la modul în care acționezi și reacționezi la ceea ce ți se întâmplă. Cum reacționezi cel mai des atunci când ești furios? Dar atunci când ești bucuros sau când ești trist? Descrie, pentru fiecare emoție, expresiile feței tale, ce spui când trăiești acea emoție, ce gesturi și acțiuni tinzi să ai/faci.



3. Citește tabelul de mai jos și notează modul în care crezi că te-ai comporta în fiecare dintre situațiile prezentate, ce emoții ai simți și ce ai gândi. În funcție de consecințele pe care le-ar putea avea comportamentul tău, cum apreciezi că ar fi acesta pentru fiecare situație – potrivit sau nepotrivit? Notează răspunsurile și adaugă și alte situații.

Situație	Comportament	Emoții	Gânduri
Exemplu: La ora de biologie, profesorul îți atrage atenția să nu mai vorbești cu colegul tău de bancă.	Nu îl ascult pe profesor și continui să vorbesc în timpul orei.	iritare, dezinteres	„Chiar nu îmi place această lecție. Nu trebuie să fac mereu ce spun ceilalți!”
Un membru al familiei te roagă să îl ajuți la curățenie, dar tu nu vrei.			
Prietenul tău cel mai bun te invită la masa de prânz.			
Un coleg îți cere ajutorul la o temă pe care nu știe s-o rezolve.			

Emoțiile se împart în două categorii: *de bază* (fericire, tristețe, furie, frică, uimire și dezgust) și *complexe* (optimism, iubire, rușine, admirație, acceptare etc.). Fiecare dintre noi trăiește emoțiile și reacționează la acestea în felul său, însă modul cum și le exprimă este influențat de valorile culturale specifice societății în care trăiește.

4. Emoțiile sunt trecătoare. Realizează un afiș în care să reprezinti cât mai multe dintre emoțiile pe care le poți identifica și pe care le trăiești pe parcursul unei zile. La final, privește posterul și observă care dintre emoții predomină.

5. Simțim atât emoțiile de bază, cât și pe cele complexe, în funcție de momentele diferite pe care le trăim. Ți s-a întâmplat vreodată să te simți fericit, rușinat și trist în aceeași zi? Dacă da, atunci descrie momentele în care ai simțit acele emoții. Observă ce emoții trăiești în momente specifice (**Exemplu: la orele de curs, la joacă, atunci când întâmpini o problemă**).

Emoțiile mă ajută să înțeleg mai bine situațiile în care mă aflu. Să pot să numesc emoțiile și să le înțeleg mă ajută să mă cunosc mai bine, să iau decizii pentru fiecare experiență trăită, să îi cunosc pe ceilalți, să stabilesc relații cu alte persoane. În funcție de activitatea pe care o desfășor sau de situația în care mă aflu, pot simți emoții diverse, care sunt influențate de credințele, valorile, interesele, preferințele mele, de felul meu de a fi și de modul în care le interpretez. Este benefic să-mi exprim emoțiile atunci când acest lucru este potrivit pentru situația în care mă aflu.

Exemple:

- Simt tristețe atunci când nu știu să rezolv o problemă la matematică.
- Simt bucurie atunci când petrec timp cu prietenii.
- Simt frică atunci când mă aflu la o înălțime foarte mare.
- Simt calm atunci când privesc cerul.
- Simt furie atunci când mi se întâmplă o nedreptate.

6. Alege trei emoții de bază și desenează trei frunze precum cea din exemplul de mai jos. Completează frunza corespunzătoare fiecărei emoții alese cu informațiile care ți se potrivesc. La final, compară desenele tale cu cele ale colegului tău de bancă și observați asemănările și diferențele dintre voi.

Atunci când simt această emoție...



AFLU MAI MULT

Emoțiile pot fi plăcute sau neplăcute, fapt care determină reacțiile unei persoane și consecințele unor acțiuni. În anumite situații, când emoțiile sunt puternice, le pot simți foarte intens. Acest lucru îmi poate influența comportamentul fără să îmi dau seama de consecințe.

Exersez

I. Completează următorul enunț cu varianta corectă:



_____ indică ce simțim într-un anumit moment și reprezintă reacții temporare la starea noastră interioară și la ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

a. emoțiile;

b. prejudecățile;

c. valorile.

II. Notează, pe caiet, care sunt cele șase emoții de bază.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Experimentez cu colegii

Împărțiți-vă în trei echipe și realizați, pe rând, o scenetă cu titlul „Prima zi de școală”. Pentru realizarea scenetei, vă veți ghida după următoarele întrebări:

1. Ce emoții predomină în această zi?
2. Ce gânduri ar putea avea elevii?
3. Cum s-ar putea comporta aceștia?

La final, oferiți-vă reciproc feedback. Oferiți feedback și celorlalte echipe.

Portofoliu

Realizează o expoziție a fotografiilor tale, începând cu prima zi de viață, până în prezent, care să reflecte diferite emoții pe măsură ce ai crescut. Notează ce schimbări observi la tine de-a lungul timpului și, ajutat de un membru al familiei, identifică emoțiile pe care le-ai trăit în momentul acelor fotografii. Cum s-a modificat, în timp, modul în care exprimi unele emoții?



Ce mică eram!



Bucuroasă să fiu din nou la mare.



Așteptând cu nerăbdare invitații...



Momentul în care m-am decis că voi deveni fotograf.

2. Constelația emoțiilor

Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente • Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor

„Oamenii nu sunt afectați de ceea ce se întâmplă, ci de cum înțeleg ei ceea ce li se întâmplă.”

(Epictet, filozof grec)

Analizați și dezbateti în clasă citatul de mai sus. Dați exemple care să vă susțină afirmațiile.

Învăț și aplic



Fiecare experiență pe care o trăiesc, indiferent de locul și de situația în care mă aflu, determină o reacție în mintea și în corpul meu, generând comportamente. Atât comportamentele, cât și gândurile sunt strâns legate și influențate de emoții, având la bază modul în care înțeleg și interpretez evenimentele. Gândurile legate de un eveniment sunt influențate și de credințele mele și reprezintă modul propriu prin care interpretez acel eveniment, determinându-mi emoții și comportamente în acea situație. Dacă gândurile față de un eveniment sunt negative, atunci și emoțiile și comportamentele corespund acestora. În mod asemănător, gândurile pozitive față de un eveniment determină emoții plăcute și reacții pozitive.



1. Gândește-te la două persoane adulte pe care le cunoști foarte bine și notează o situație comună în care le-ai putut observa (**Exemplu: în timp ce luau micul-dejun**). În funcție de cum s-au comportat, ce emoții și gânduri crezi că au avut în respectiva situație?

Notează și verifică ulterior, discutând cu aceste persoane, dacă observațiile tale se potrivesc cu trăirile lor. Ce ai descoperit?



Eveniment (Ce s-a întâmplat?)

Prietenul meu cel mai bun doar m-a salutat și nu a mai vorbit cu mine în ultimele zile.

Gândurile mele

„Este supărat pe mine. Nu mai vrea să fim prieteni.”

„Prietenul meu este supărat. Mă întreb oare ce i s-a întâmplat?”

Comportamentul meu

Pentru că sunt supărat și trist, l-am evitat pe prietenul meu la școală.

În pauză am mers să discut cu el ca să aflu ce anume îl supără.

Emoțiile mele

Mă simt rănit și trist.

Sunt curios și sunt puțin îngrijorat.

Legendă:

█ Abordare negativă și reacții la eveniment

█ Abordare pozitivă și reacții la eveniment

2. Notează trei gânduri negative pe care le-ai avut până acum față de școală și schimbă aceste gânduri în unele pozitive. Cum crezi că ar schimba gândurile pozitive starea ta de bine? Ce emoții crezi că ai simți?

Exemplu:

Nu sunt bun la matematică, deoarece nu am luat punctaj maxim la ultimul test. → Îmi place matematica, însă la ultimul test mă puteam pregăti mai bine pentru a lua punctajul maxim.



3. Scrie trei situații pe care le-ai considerat dificile în ultimii doi ani. Notează cinci calități pozitive care consideri că te-au ajutat în fiecare dintre aceste situații. Apoi evaluează din nou situațiile și apreciază, pe o scară de la 1 la 4, cât de dificile ți se mai par acestea acum.

1	2	3	4
deloc dificile	mai puțin dificile	la fel de dificile	mai dificile

Argumentează-ți răspunsul.

4. Notează câte un exemplu de eveniment pe care l-ai trăit acasă, la școală, cu prietenii. Scrie, pentru fiecare eveniment, ce emoții ai simțit. La ce comportamente au dus acele emoții?

Exemplu:

Eveniment trăit → petrecerea aniversară a unui prieten;

Emoții → bucurie, încântare;

Comportament → am comunicat mult cu cei din jur și am dansat.



5. Realizează, pe caiet, o schemă asemănătoare celei de mai sus (eveniment → gânduri → emoții → comportamente). Alege un eveniment din viața ta și notează gândurile, emoțiile și comportamentele tale vizavi de acel eveniment. Notează cum anume crezi că s-au influențat reciproc. Privește schema realizată și notează ce fel de abordare ai avut asupra evenimentului.

6. Gândește-te că aceeași activitate poate genera emoții diferite pentru fiecare persoană. Notează, împreună cu colegul tău de bancă, cinci activități pe care le desfășurați sau pe care v-ați dori să le faceți (**Exemplu:** *înot, olărit, mers cu bicicleta* etc.). Notați pe rând, pentru fiecare activitate, emoțiile și gândurile fiecăruia. Discutați apoi despre diferențele și asemănările dintre voi.

Exersează

I. Citește următoarea afirmație și încercuiește varianta corectă.

Atât comportamentele, cât și gândurile sunt strâns legate și influențate de _____, având la bază modul în care înțeleg și interpretez evenimentele.

- a. emoții; b. stereotipuri; c. valori.

II. Reacțiile la un eveniment se produc:

1. _____

2. _____

AFLU MAI MULT

Nu toate gândurile sunt bazate pe un proces corect. Când o persoană se confruntă cu o problemă, mintea caută într-un mod cât mai rapid soluții și uneori folosește „scurtături” – moment în care gândurile se pot baza pe presupuneri neîntemeiate.

Experimentez cu colegii

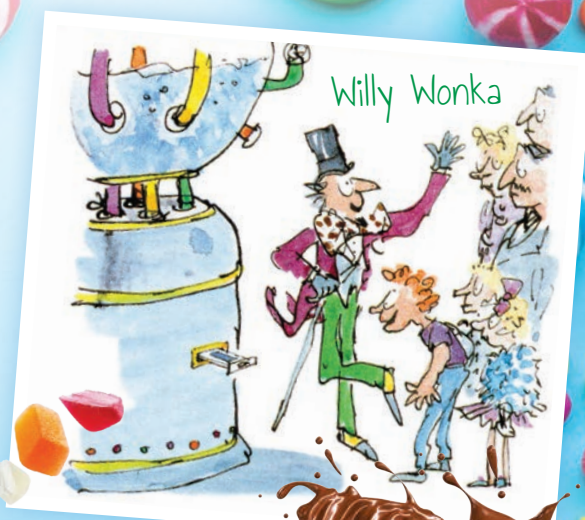
Notați, pe tablă, un eveniment comun pentru toată clasa (**Exemplu:** *ultima săptămână de școală din clasa a cincea*). Împărtășiți-vă în cinci echipe și scrieți, pe rând, gândurile și emoțiile pe care le-ar fi putut avea un elev în legătură cu acel eveniment. Comparați și discutați asemănările și diferențele dintre notițele celor cinci echipe.



Portofoliu

Alege o carte din lista de lectură pentru clasa a VI-a. Alcătuește, pentru personajul principal, o listă cu evenimentele semnificative prin care acesta trece și scrie ce gândește în acele situații, ce simte și cum se comportă. La final, folosește aceste observații pentru a realiza o caracterizare a personajului.

Personajul
meu preferat!



3. Călăuză pe drumul comunicării

Comunicare și strategii de comunicare eficiente

„Morcoveață, anul trecut nu te-ai ținut de carte așa cum credeam eu. Însemnările directorului arată c-ai putea mult mai mult. Umbli cu capu-n nori, citești cărți interzise. Ai o ținere de minte grozavă, la oral iei note destul de bune, dar nu îți faci temele. Uite ce e, Morcoveață, e timpul să te-așterni pe treabă.”

(Jules Renard, *Morcoveață*)

Analizați fragmentul de mai sus și identificați împreună calea prin care credeți că i-a fost transmis mesajul lui Morcoveață (dialog față în față, în scris, prin telefon). Discutați apoi în clasă despre înțelesul și claritatea mesajului.



Învăț și aplic

Trimiterea unui e-mail către un profesor sau a unei cărți poștale către o rudă îndepărtată, apelarea unui prieten la telefon, purtarea unei discuții, transmiterea unui mesaj către un grup și trimiterea unui mesaj text reprezintă exemple de comunicare.

Comunicarea este o interacțiune socială în timpul căreia creăm legături cu alte persoane. În comunicare există un *emițător* (cel care transmite informațiile printr-un anumit canal) și un *receptor* (cel care primește informațiile). Între emițător și receptor are loc un *schimb de semnale* care pot fi: *verbale* sau *grafice* (text, desene, simboluri), *gestuale* sau *vizuale* (fotografice).

1. Istoria folosește izvoare scrise și nescrise pentru a studia trecutul omenirii. Alege o perioadă istorică preferată (preistorie, civilizația greacă sau romană, perioada geto-dacilor etc.). Scrie o compunere în care să evidențiezi izvoarele scrise și nescrise pe care le cunoști și care te-au ajutat să înțelegi mai bine acea perioadă istorică. Ce fel de semnale de comunicare foloseau oamenii în

acea perioadă? Care ar fi varianta modernă a acestora? Încheie compunerea prezentând modul în care mărturiile istorice fac posibilă comunicarea dintre trecut și prezent.

Comunică cu ajutorul **limbajelor**:

- **verbal** – prin cuvinte, în formă orală sau scrisă;
- **nonverbal** – prin expresii faciale (privire, mimică), gesturi și mișcare;
- **paraverbal** – include caracteristicile vocii (intonația, ritmul vorbirii, volumul), atitudinile și vestimentația.

Transmit informațiile printr-un canal specific, în funcție de disponibilitatea pe care o am când vreau să transmit ceea ce simt, de ideile și de părerile mele etc. Canalul de transmitere poate fi reprezentat de *discuții față în față, apeluri telefonice, mesaje text sau prin e-mail, internet (rețele de socializare), radio, televiziune, scrisori, broșuri* etc. Alte forme de comunicare sunt: *muzica, dansul, arta, sistemul de scriere specific nevăzătorilor (alfabetul Braille)* care folosește semne recunoscute prin simțul tactil.

2. Citește următoarele situații și notează ce tip de limbaj identifiți. Ce crezi că ar putea gândi, în acele momente, persoanele implicate? Ce cuvinte sau termeni crezi că le-au determinat alegerea? Notează răspunsurile în tabel.

Situație	Tipul limbajului	Ce gânduri ar putea avea
Exemplu: Colegul tău își ridică sprâncenele atunci când vede nota la istorie.	limbaj nonverbal	„Nu mă așteptam deloc la această notă!”
Observi, pe stradă, cum un părinte îi atrage atenția fiului său, pe un ton mai ridicat.		
Profesoara de muzică îi spune <i>Felicitări!</i> elevului pentru prestația de la concursul de pian.		

3. Documentează-te alături de colegul tău de bancă din diverse surse (internet, cărți etc.) despre influențele pe care cultura specifică unui popor le are asupra comunicării.

Exemplu: În Japonia, pentru salut se folosește atât limbajul verbal, cât și cel nonverbal (înclinarea corpului). Notați ce ați aflat nou și cu ce anume se diferențiază față de reperele culturale pe care le cunoașteți și le folosiți.



Pentru o bună comunicare este necesar ca atât cel care transmite mesajul (emittătorul), cât și cel care primește mesajul (receptorul) să folosească un set comun de conduite și de reguli pentru realizarea unei interacțiuni eficiente.

Strategii de transmitere eficientă a mesajului:

- atunci când am de transmis un mesaj, am grijă să îl transmit clar, concis și să mă refer la subiect, și nu la persoana căreia i l-am transmis;
- îmi respect valorile și credințele atunci când transmit un mesaj. Mențin aceeași atitudine și față de cel care mă ascultă;
- îmi păstrez atenția față de interlocutor atunci când transmit un mesaj;
- mențin o atitudine politicoasă, de respect pe întreg parcursul interacțiunii;

- când comunic sunt atent să nu judec, să nu critic, să nu discriminez și să nu folosesc stereotipuri;
- îmi formulez mesajul în funcție de contextul în care mă aflu și de persoana căreia mă adresez.

4. Imaginează-ți că trebuie să anunți o rudă îndepărtată că o vei vizita în curând. Scrie-i o scrisoare, ținând cont de strategiile de transmitere eficientă a mesajului și notează-le pe cele folosite în realizarea scrisorii.

Citește-i colegului tău de bancă scrisoarea și cere-i părerea despre claritatea și modul în care ai formulat-o.



5. În grupe de câte patru, purtați o discuție despre comunicare, pornind de la următoarele întrebări:

- Care este importanța comunicării?
- Ce este necesar pentru o bună comunicare?
- Cu cine comunic cel mai des și cum fac asta?
- Ce strategii de comunicare eficientă aplic?

Strategii de receptare eficientă a mesajului:

- acord atenție celui care vorbește, fără să îl întrerup;
- indiferent de opinia pe care o am, mențin o atitudine de respect față de persoana care vorbește;
- adresez întrebări care să verifice buna înțelegere a mesajului transmis („Dacă înțeleg bine, vrei să spui că...”);
- ascult mesajul până la final, fără să judec și să fac presupuneri;
- sunt atent că limbajul corpului transmite că ascult și receptez mesajul;
- ofer întotdeauna un răspuns, altfel, prin ignorarea mesajului primit, pot compromite interacțiunea.

6. Jucați, în clasă, „Telefonul fără fir”. Formați un rând, iar primul elev îi va șopti celui de-al doilea, o singură dată, titlul unei melodii în limba română. Al doilea elev va prelua mesajul și îl va transmite următorului. Continuați până ajungeți la ultimul elev din rând care va rosti cu voce tare mesajul ajuns la el. Primul elev va scrie pe tablă care a fost titlul melodiei. Comparați mesajele și discutați despre strategiile de transmitere și receptare eficientă a mesajului și despre rolul lor în comunicare.

AFLU MAI MULT

Ritualul aprinderii focurilor pe dealuri și la răscruci de drumuri pentru a vesti echinocliul de primăvară reprezintă o cale de comunicare ce s-a păstrat la noi în țară din timpuri străvechi.

În Africa, în special în Nigeria, pentru a transmite mesaje complexe pe distanțe mari, localnicii comunică folosind tobele „vorbitoare”.

DICȚIONAR

echinocliu = fiecare dintre cele două momente ale anului (20 sau 21 Martie și 22 sau 23 septembrie), când durata zilei este egală cu a nopții.

Exersezi

I. Numește tipurile de limbaj.

1. _____

2. _____

3. _____

II. Completează următoarele enunțuri cu termenii corespunzători:

- În _____ există un emițător care transmite informațiile printr-un anumit canal și un receptor care primește informațiile.
 - comunicare;
 - limbaj;
 - sport.
- Comunic cu ajutorul limbajului _____ care include caracteristicile vocii mele, atitudinile și vestimentația.
 - nonverbal;
 - paraverbal;
 - verbal.
- Transmit informațiile printr-un _____ specific, în funcție de disponibilitatea pe care o am în momentul în care vreau să transmit ceea ce simt, de ideile mele, de părerile mele etc.
 - canal;
 - limbaj;
 - mesaj.

Experimentez cu colegii

În grupe de câte trei, realizați portretul unei persoane care, în opinia voastră, comunică eficient (aceasta poate fi o persoană publică sau un alt personaj cunoscut). Menționați caracteristicile personale, calitățile și credințele care o ajută pe această persoană să comunice eficient. Prezențați și motivați concluziile grupului în fața clasei.

Portofoliu

Ține o prezentare, în fața membrilor familiei tale, despre importanța pentru planetă a reciclării deșeurilor. Ține cont în prezentarea ta de strategiile de transmitere eficientă a mesajului și de informațiile învățate despre sănătatea mediului. La final, inițiază o discuție liberă cu membrii familiei despre prezentarea ta și identifică strategiile de receptare eficientă pe care aceștia le-au folosit. Adaugă concluziile portofoliului tău.



Să protejăm planeta!



4. Dincolo de cuvinte

Comunicare interpersonală: atitudini și valori

Valentin are dificultăți în rezolvarea exercițiilor la matematică. El se gândește că ar putea să i le rezolve fratele său mai mare și i le lasă pe birou. Fratele său refuză să îi facă tema și îi spune că ar fi fost mai corect să îl întrebe înainte. Nervos, Valentin îi răspunde: „Nu voi mai vorbi cu tine niciodată! Ar fi trebuit să mă ajuți oricum!”

Analizați situația de mai sus și identificați valorile după care se ghidează cei doi frați și modul în care acestea le influențează atitudinea și comunicarea. Voi cum ați fi procedat în locul celor doi?

Învăț și aplic



Nu doar adulții își doresc să se simtă în permanență conectați cu alți oameni și parte a unui grup, ci și copiii. Orice ființă umană își dorește să fie plăcută de ceilalți, iar atunci când ne simțim auziți sau suntem ajutați să ne rezolvăm problemele, avem o stare de bine. Încă de mici învățăm să comunicăm imitând cuvintele și gesturile adulților, pentru a le arăta cât de asemănători suntem.

Prin conectarea cu ceilalți, omul a evoluat ca ființă socială și a dezvoltat strategii de adaptare pentru a supraviețui. Atunci când comunic, când îmi împărtășesc ideile și rezolv probleme, îmi întăresc relațiile cu ceilalți. Când îmi fac timp să-mi întreb prietenul despre planurile de sfârșit de săptămână, când colegul meu mă invită să vedem un film sau când schimb mesaje cu un verișor/o verișoară sunt exemple de **comunicare interpersonală**. Această comunicare mă ajută să înțeleg atât ceea ce spun ceilalți, cât și modul în care ei văd și înțeleg lumea.

1. Povestește-i colegului tău de bancă despre un moment în care nu ai fost de acord cu afirmațiile unor prieteni și ai reacționat exagerat, iar ei au ripostat. Descrie, pe larg, situația și spune ce ai gândit și cum te-ai comportat. Discută cu colegul tău de bancă despre ce crezi că nu a funcționat în comunicarea ta cu prietenii și care crezi că este motivul pentru care ei au ripostat. Inversați rolurile și apoi discutați împreună ce ați fi putut schimba în reacțiile voastre, astfel încât relația de prietenie să nu fi fost afectată.



Atitudinile și valorile joacă un rol important în **comunicarea interpersonală eficientă**, deoarece contextele interpersonale implică două sau mai multe persoane, fiecare urmărind atât scopuri individuale, cât și scopuri comune. Ceea ce gândesc, felul în care mă simt și modul cum mă comport în cea mai mare parte din timp în raport cu ceilalți reprezintă atitudinea mea interpersonală față de aceștia. Atitudinea interpersonală poate fi corectă sau greșită, negativă sau pozitivă. Atunci când se formează o **atitudine pozitivă**, aceasta contribuie semnificativ la o comunicare eficientă și mă ajută să creez legături mai strânse, să formez un mediu interpersonal de siguranță în care îmi manifest valorile de respect, onestitatea etc. În schimb, când se formează o **atitudine negativă**, pun accentul pe sublinierea problemelor și nu a soluțiilor, pot avea dificultăți în a-mi menține legăturile și se poate crea un mediu ostil.



2. Citește textele de mai jos și notează, pentru fiecare situație, trei valori care crezi că ar conduce la o comunicare mai eficientă. Argumentează-ți răspunsurile.

1. Mihaela nu este atentă atunci când profesorul o roagă să nu mai folosească telefonul în timpul orei.

2. Colegul lui Luca este supărat pe el și îl ignoră de câteva zile.

3. Atunci când verișorul lui Dan îi spune acestuia că este nerecunoscător pentru cadoul primit, el nu îi răspunde și pleacă din cameră.

Exemplu: Ioana aruncă pe jos caietul atunci când mama sa îi spune să refacă tema.

Valori: disciplină, respect, acceptare.

3. Imaginează-ți că, într-o discuție cu prietenul tău despre un subiect pe care îl cunoști foarte bine, acesta te contrazice și îți spune că are o părere diferită față de a ta. Plecând de la exemplele alăturate, oferă alte două exemple de atitudini pozitive și negative care se potrivesc situației descrise.

Atitudine negativă

Eu am mereu dreptate. Voi ignora tot ceea ce-mi spune.

Atitudine pozitivă

Sunt curios de ceea ce spune. Îl ascult cu atenție.

Atitudinile în comunicarea interpersonală se dezvoltă de-a lungul vieții și iau formă în urma experiențelor trăite. Acestea sunt influențate și de condițiile culturale, sociale și economice în care fiecare dintre noi trăiește. De asemenea, uitându-ne la cei din jur, învățăm după ce atitudini și valori să ne ghidăm în comunicare. Toate aceste componente conduc la crearea unei atitudini pozitive sau negative pe care ceilalți o percep despre noi: aroganță, autenticitate, bunăvoință, agresivitate, optimism, deschidere, dezinteres, lipsa respectului etc.

4. Alege un membru din familia ta cu care comunică des. Descrie ce valori și atitudini apreciezi, respectiv nu apreciezi în interacțiunea voastră. Cum decurge comunicarea dintre voi? Ce simți atunci când comunică cu acesta? Ce ți-ai dori să se îmbunătățească în comunicarea voastră și ce ai putea schimba? Notează răspunsurile.

5. Realizează o listă cu valorile și atitudinile tale pe care le consideri esențiale atunci când vrei să comunică eficient cu: profesorii de la școală, colegii, membrii familiei, vecinii, un copil de vârstă mai mică, o persoană cu dizabilitate, o persoană de altă naționalitate. Compară lista cu cea a colegului tău de bancă și notează ce alte valori și atitudini ai descoperit în lista sa. Ce ai învățat nou despre rolul valorilor și al atitudinilor în comunicarea interpersonală?

6. În echipe de câte trei, interpretați, pe rând, rolul unui profesor și al unui medic stomatolog. Care credeți că sunt valorile și atitudinile pe care fiecare dintre aceștia ar trebui să le aibă pentru o comunicare eficientă cu elevii, respectiv cu pacienții săi. Care sunt valorile și atitudinile pe care cei doi le pot avea în comun? Cum te-ai simțit interpretând aceste roluri? Notează răspunsurile tale în caiet.

Exersează

I. Completează următorul enunț cu varianta corectă:



Ceea ce gândesc, felul în care mă simt și modul în care mă comport, în general, în raport cu ceilalți reprezintă _____ față de aceștia.

- a. atitudinea mea interpersonală; b. emoțiile mele; c. gândurile mele.

II. Numește trei aspecte pe care le determină o atitudine pozitivă în cadrul unei comunicări eficiente.

1. _____

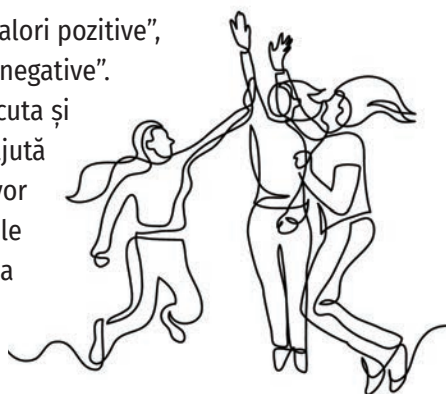
2. _____

3. _____

Experimentez cu colegii

Formați patru echipe care să se numească: „Valori pozitive”, „Valori negative”, „Atitudini pozitive” și „Atitudini negative”.

Echipele valorilor și atitudinilor pozitive vor discuta și nota două motive pentru care acestea ajută comunicarea interpersonală. Echipele opuse vor discuta și nota două motive pentru care atitudinile și valorile negative îngreunează comunicarea interpersonală. Discutați, la final, despre cum aceste motive influențează interacțiunea dintre oameni. Notați concluziile în caiet.



AFLU MAI MULT

Ca să îmi îmbunătățesc comunicarea interpersonală mă pot ajuta de următoarele întrebări:

- Cui mă adresez?
Îmi adaptez comunicarea în funcție de persoana cu care urmez să comunic.
- Care este scopul comunicării?
Informez, întreb, lămuresc, conving etc.
- Ce vreau să înțeleagă interlocutorul meu?
Comunic cu claritate și verific dacă mesajul a fost înțeles.
- Care este cel mai bun canal prin care să transmit mesajul?
Față în față, la telefon, prin mesaje text etc.

Portofoliu

Realizează un poster cât mai creativ în care să ilustrezi cel puțin o valoare și o atitudine importantă care îți asigură o comunicare interpersonală eficientă. Poți desena/picta sau te poți folosi de fotografii de pe internet, de abțibilduri, de decupașe din reviste etc. Realizează o copie și prezintă-o în clasă.



Valoare

Atitudine

Comunicare interpersonală eficientă



Atitudine pozitivă

5. Realitatea și proiecția ei

Comunicarea reală • Comunicarea virtuală (elementele comunicării eficiente în mediul real și virtual, „cod al respectului”)

Maria petrece mult timp pe telefon și este mereu activă pe diferite rețele de socializare, site-uri și aplicații cu jocuri. În ultima perioadă, stă mai mult timp în casă decât afară cu prietenii săi. Andreea, prietena cea mai bună a Mariei, este tristă și supărată pe aceasta, deoarece o refuză constant atunci când o invită să desfășoare diferite activități împreună. Andreea crede că timpul petrecut în spațiul virtual le afectează relația de prietenie.

Analizați situația prezentată și dezbateți în clasă motivele pentru care folosirea în exces a internetului îi afectează Mariei relațiile de prietenie. Discutați apoi despre ce consecințe poate avea lipsa relaționării în mediul real.

Învăț și aplic

Odată cu dezvoltarea tehnologiei și cu accesul tot mai larg la internet, interacțiunea dintre oameni s-a extins din **mediul real** în spațiul virtual. **Mediul virtual** este accesat de persoane reale care, prin intermediul jocurilor, al rețelelor de socializare etc., înlocuiesc experiențele care pot fi trăite în lumea reală. **Comunicarea în mediul virtual** permite interacțiunea rapidă cu persoane cunoscute sau nu, aflate oriunde pe glob. Acest lucru poate aduce atât beneficii, cât și consecințe negative. Modul în care o persoană se prezintă în mediul virtual se numește **identitate virtuală**. Este posibil ca aceasta să nu corespundă întotdeauna cu realitatea. De aceea, este important să nu dezvălui în mediul virtual anumite informații personale (adresa, școala la care înveți, informații despre familie, fotografii etc.) persoanelor necunoscute sau pe care le știi doar din spațiul virtual.

1. Notați site-urile și aplicațiile pe care le accesați cel mai des. Documentați-vă de pe internet și identificați, pentru fiecare site și aplicație pe care le folosiți, posibilele pericole la care vă expuneți și ce măsuri de siguranță puteți lua pentru a le evita. Comparați listele și discutați, în clasă, despre ce implică siguranța în mediul online.

Comunicarea reprezintă un aspect important al vieții, fără de care oamenii nu s-ar putea înțelege și nu ar avea cum să lucreze împreună pentru scopuri comune. În acest sens, în mediul virtual s-au dezvoltat numeroase canale de comunicare (mesagerie, apeluri vocale, apeluri și conferințe video, rețele de socializare etc.) care au îmbunătățit viața atât la nivel personal, cât și la un nivel mai extins (de grup, comunitate, societate etc.). Asemenea **comunicării în mediul real**, pentru obținerea unei bune interacțiuni în spațiul virtual și pentru menținerea unui climat de siguranță, este absolut necesară aplicarea **strategiilor de comunicare eficientă**.

2. Realizează o listă cu trei puncte pro și trei contra pentru comunicarea în mediul real, respectiv pentru cea din mediul virtual. Notează ce îmbunătățiri poți aduce comunicării în fiecare mediu.

Exemplu:

Comunicarea în mediul real

Puncte pro:

Pot interpreta limbajul nonverbal al oamenilor.

Puncte contra:

Informațiile primite nu rămân stocate într-o aplicație și nu le pot revizui de mai multe ori.

3. Discutați în clasă, alegeți cinci strategii de comunicare eficientă necesare atunci când transmitem un mesaj și notați-le pe tablă. Pornind de la acestea, fiecare va scrie în caiet părerea sa despre cum s-ar desfășura comunicarea dintre oameni atât în mediul real, cât și în cel virtual, dacă nimeni nu ar ține cont de aceste strategii. La final, discutați, în clasă, pe baza notițelor voastre. Ce concluzii puteți trage despre rolul strategiilor de comunicare eficientă în interacțiunea dintre oameni?

Elaborarea și aplicarea unui „cod al respectului” în mediul real și în cel virtual fac parte din elementele care susțin starea de bine și sentimentul de siguranță. Acest cod al respectului se reflectă în comunicarea reală/virtuală prin valorile și atitudinile personale aplicate în strategiile proprii de comunicare eficientă. Astfel, prin respectul pe care îl acord valorilor, credințelor, opiniilor celorlalți, îmi întăresc respectul față de propria persoană și dezvolt relații interpersonale de calitate.

4. Împreună cu colegul tău de bancă, realizează un cod al respectului, care să fie valabil atât pentru mediul real, cât și pentru cel virtual. Discutați despre asemănările și deosebirile dintre cele două medii. Care sunt valorile care se găsesc în spațiul real, respectiv în spațiul virtual? Care considerați că sunt cele mai importante valori și credințe pentru o comunicare eficientă, indiferent de mediul în care vă aflați? Notați răspunsurile și prezentați clasei codul respectului creat de voi.



5. În grupe de câte patru, discutați, pe rând, despre o situație în care nu v-ați simțit respectați în comunicare sau nu i-ați respectat pe ceilalți. Răspundeți la întrebările de mai jos și notați concluziile grupului despre importanța existenței unui cod al respectului în comunicare.

- Când s-a întâmplat acest lucru?
- Care este importanța respectului în comunicare?
- Cum ați proceda diferit dacă ați avea ocazia?



Pentru dezvoltarea abilităților mele sociale este important să știu că, în comunicarea virtuală, spre deosebire de cea reală, nu pot observa cu ușurință sau deloc mesajele nonverbale și emoționale transmise de ceilalți. Mai mult, comunicarea poate fi fragmentată, răspunsurile întârziate, conversațiile neterminate, ceea ce îngreunează înțelegerea mesajului și formularea unui răspuns adecvat. Obiceiul de a comunica mai mult în mediul virtual îmi poate întârzia formarea și exersarea deprinderilor de comunicare și relaționare cu ceilalți în mediul real.



6. În grupe de câte doi, realizați un joc intitulat „Vorbesc fără să fiu ascultat”. Unul va fi emițătorul, celălalt receptorul. Emițătorul va vorbi timp de două minute despre un subiect la alegere, iar receptorul trebuie să îi arate, doar cu ajutorul limbajului nonverbal, că nu îl ascultă deloc. Schimbați apoi rolurile și notați gândurile și emoțiile pe care le-ați simțit atunci când persoana căreia încercați să îi transmiteți un mesaj nu era atentă. Ce ați observat?

AFLU MAI MULT

Prin menținerea unui echilibru sănătos între prezența mea în mediul real și cel virtual contribuim la sporirea stării mele de bine. Deși comunicarea pe internet este eficientă și rapidă, neglijarea interacțiunii în mediul real ar putea afecta negativ atât relațiile cu cei din jur, cât și dezvoltarea mea emoțională și socială.

Exersează

I. Completează următorul enunț cu varianta corectă de mai jos:

cod al atitudinilor

cod al emoțiilor

cod al respectului

Elaborarea și aplicarea unui _____ în mediul real și în cel virtual fac parte din elementele care susțin starea de bine și sentimentul de siguranță.

II. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) următoarele enunțuri:

- Mediul virtual este accesat de persoane reale care, prin intermediul jocurilor, al rețelelor de socializare etc., înlocuiesc experiențele ce pot fi trăite în lumea reală.
- Prin respectul pe care îl acord valorilor, credințelor, opiniilor celorlalți, îmi întăresc respectul față de propria persoană și dezvolt relații interpersonale de calitate.
- Este important să știu că în comunicarea virtuală, spre deosebire de cea reală, pot observa cu ușurință mesaje nonverbale și emoționale transmise de ceilalți.
- Aplicarea strategiilor de comunicare eficientă este absolut necesară atât în mediul real, cât și în mediul virtual.
- Oamenii nu au nevoie de comunicare pentru a se putea înțelege și a lucra împreună pentru scopuri comune.

Experimentez cu colegii

Împărțiți-vă în două echipe: echipa mediului real și echipa mediului virtual. Ținând cont de cerințele specifice, prezentate în casetele de mai jos, gândiți-vă și notați moduri și soluții pentru îmbunătățirea interacțiunii în fiecare dintre cele două medii. La final, notați ce observații aveți și ce alte schimbări ați face dacă ați fi în echipa opusă.

Echipa mediului real

- schimbări care să încurajeze interacțiunea reală;
- trei strategii de comunicare eficientă;
- atitudini și valori pe care le-ați promova mai mult.

Echipa mediului virtual

- măsuri de siguranță pe care le-ați dezvolta;
- trei strategii de comunicare eficientă;
- promovarea utilității rețelelor de socializare.

Portofoliu

Vizionează, împreună cu familia, filmul „În căutarea fericirii”, în regia lui Gabriele Muccino. Filmul îi încurajează pe oameni să creadă în visurile lor și să dea tot ce e mai bun pentru a le îndeplini. Discută apoi cu familia despre mesajul filmului și analizați dacă strategiile de comunicare folosite în film sunt potrivite. La final, notează concluziile tale și adaugă fișa portofoliului tău.



Proiect: „Vlogger pentru o zi!”

Ce vei face

Vei realiza un videoclip în care să prezinți, pe scurt, cum se desfășoară o zi din viața ta acasă, la școală sau cu prietenii, cu accent pe modul în care comunică în fiecare situație. Vei prezenta în clip valorile și atitudinile care sunt importante în comunicarea interpersonală cu membrii familiei, colegii sau prietenii tăi, precum și strategiile de transmitere și receptare eficientă a mesajului pe care le folosești cel mai des atunci când comunică.

Poți realiza videoclipul într-un mod cât mai creativ și interactiv și îl poți edita după bunul-plac. Pentru realizarea proiectului, poți folosi un telefon, o cameră de filmat, o tabletă etc.

Țimp de lucru: trei săptămâni

Mod de lucru: individual

De ce vei face

Vei identifica ce valori și atitudini sunt importante în comunicarea cu cei din jurul tău.

Vei relata și înțelege mai bine cum atitudinile, valorile, strategiile de transmitere și receptare eficientă a mesajului influențează comunicarea interpersonală.



Cum vei face

- Creează o introducere potrivită, în care să te prezinți și să descrii, pe scurt, conținutul videoclipului și ce anume urmărești prin transmiterea mesajului tău.
- Stabilește durata videoclipului, ținând cont de faptul că timpul mediu ca următorii să rămână receptivi la transmiterea mesajului este de maximum 10 minute. Pentru crearea acestui videoclip, te vei folosi de următoarele întrebări:
 1. Ce atitudini și valori predomină la mine atunci când comunic?
 2. Care este legătura între atitudinile, valorile, strategiile de transmitere eficientă a mesajului, strategiile de receptare eficientă a mesajului și comunicarea interpersonală?
 3. Care sunt persoanele cu care comunic cel mai des și cum se desfășoară comunicarea între noi?
 4. Cum știu că am interacționat în mod eficient cu cei din jurul meu?
- Informează-te de pe internet sau din cărți pentru a afla informații suplimentare despre cum poți obține o comunicare interpersonală cât mai eficientă. Menționează în videoclip ce poți îmbunătăți la atitudinile tale în comunicarea interpersonală și cum le poți diminua pe cele negative. Poți citi/asculta/viziona interviuri cu specialiști din economie și psihologie pentru a înțelege mai bine cum atitudinile, valorile, strategiile de receptare eficientă a mesajului și strategiile de transmitere eficientă a mesajului îți influențează comunicarea interpersonală (de exemplu, interviuri TVR1, emisiunea *Garantat 100%*, prezentări *TEDx România* etc.).



Cum vei ști dacă ai reușit



Sușține o prezentare în fața colegilor tăi în care, alături de videoclipul realizat, le poți comunica și perspectiva ta asupra subiectelor prezentate. Totodată, ai ocazia să ceri opinia colegilor tăi pentru a cunoaște și alte perspective.

Discutați și analizați împreună subiectele prezentate în videoclip pentru a trage împreună concluziile. La final, notează ce ai descoperit și ce ai învățat nou despre tine în urma acestei experiențe.

RECAPITULARE

I. Alege trei emoții de bază. Descrie pentru fiecare dintre acestea o situație în care ai trăit respectiva emoție.

II. Discută cu colegul tău de bancă despre importanța strategiilor de comunicare eficientă atât în mediul real, cât și în cel virtual. Notează apoi trei strategii de comunicare eficientă pentru fiecare mediu în parte.

III. Imaginează-ți că anul următor trebuie să te muți într-o școală nouă. Notează care crezi că ar fi gândurile, emoțiile și comportamentele tale și legătura dintre acestea.



IV. Gândește-te la o situație dificilă pe care ai întâmpinat-o în ultimii doi ani. Notează două emoții, de bază sau complexe, pe care le-ai simțit atunci și comportamentele rezultate din acele emoții.

V. Completează următoarele enunțuri cu noțiunile potrivite din lista de mai jos: 

comportamente, emoții, comunicare, mediu virtual, atitudine negativă, strategii de comunicare eficientă, strategii de receptare eficientă a mesajului

a. _____ se referă la: acordarea atenției în receptarea mesajului fără întreruperea celui care vorbește, menținerea unei atitudini de respect față de persoana care vorbește, indiferent de opinia proprie, adresarea unor întrebări care să verifice buna înțelegere a mesajului transmis etc.

b. _____ este accesat de persoane reale care, prin intermediul jocurilor, al rețelelor de socializare etc., înlocuiesc experiențele ce pot fi trăite în lumea reală.

c. _____ în comunicarea interpersonală pune accentul pe sublinierea problemelor și nu a soluțiilor, poate produce dificultăți în menținerea legăturilor și poate crea un mediu ostil.

d. Să pot să numesc _____ și să le înțeleg mă ajută să mă cunosc mai bine, să iau decizii pentru fiecare experiență trăită, să îi cunosc pe ceilalți, să stabilesc relații cu alte persoane.

e. Fiecare experiență pe care o trăiesc, indiferent de locul și de situația în care mă aflu, determină o reacție în mintea și în corpul meu, generând _____.

f. _____ reprezintă un aspect important al vieții, fără de care oamenii nu ar avea cum să lucreze împreună pentru scopuri comune.

g. Asemenea comunicării în mediul real, pentru obținerea unei bune interacțiuni în spațiul virtual și pentru menținerea unui climat de siguranță, este absolut necesară aplicarea _____.

VI. Imaginează-ți că trebuie să îi spui colegei tale că nu poți participa la aniversarea ei. Ținând cont de strategiile de transmitere eficientă a mesajului, notează cum ar arăta mesajul pe care i l-ai transmite.

VII. Notează două atitudini și două valori importante în comunicarea interpersonală.

VIII. Dă exemple de trei informații personale pe care nu ar trebui să le expui în spațiul virtual.

IX. Enumeră acele aspecte ale comunicării interpersonale care sunt influențate de o atitudine pozitivă.

X. Discută cu un membru al familiei despre cele mai importante valori și atitudini în elaborarea și aplicarea unui cod al respectului atât în comunicarea reală, cât și în cea virtuală.

XI. Definește gândurile și dă exemple de moduri în care acestea pot să-ți influențeze emoțiile.



AUTOEVALUARE

I. Completează spațiile cu următorii termeni:

comportamente

emoții

gânduri

_____ sunt un rezultat al gândirii prin care sunt analizate și interpretate informațiile despre ceea ce mi se întâmplă și despre felul în care mă simt. _____ sunt modalități de a acționa și reacționa în anumite situații. Atât comportamentele, cât și gândurile sunt strâns legate și influențate de _____, având la bază modul în care înțeleg și interpretez evenimentele.

II. Creează o listă cu cinci strategii de comunicare eficientă pentru mediul real. Notează apoi cum te pot ajuta acestea să menții o bună interacțiune cu cei din jur.

III. Discută cu colegul tău de bancă despre mediul virtual și notează trei beneficii ale comunicării virtuale.



IV. Încercuiește, din lista de mai jos, atitudinile negative în comunicarea interpersonală:

aroganță optimism agresivitate respect
bunăvoință dezinteres egoism

V. Asociază corespunzător noțiunile de mai jos cu categoria din care fac parte:

strategii de transmitere eficientă a mesajului

strategii de receptare eficientă a mesajului

- adresez întrebări care să verifice buna înțelegere a mesajului transmis;
- când comunic sunt atent să nu judec, să nu critic, să nu discriminez și să nu folosesc stereotipuri;
- îmi formulez mesajul în funcție de contextul în care mă aflu și de persoana căreia mă adresez;
- acord atenție celui care vorbește, fără să îl întrerup;
- îmi respect valorile și credințele atunci când transmit un mesaj. Mențin aceeași atitudine și față de cel care mă ascultă;
- indiferent de opinia pe care o am, mențin o atitudine de respect față de persoana care vorbește.

VI. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) enunțurile de mai jos:

- Alături de alte elementele care ne susțin starea de bine și siguranța în viața noastră, fac parte și elaborarea și aplicarea unui „cod al respectului” în mediul real și în cel virtual.
- În comunicarea interpersonală eficientă, atitudinile și valorile nu sunt importante.
- Comunicarea este o interacțiune care nu presupune crearea unor legături cu alte persoane.

Acum, că ai parcurs acest capitol și te cunoști mai bine, acordă-ți între 1 și 5 stelute (5 – în totalitate adevărat, 1 – foarte puțin adevărat), în funcție de evoluția ta:



- Înțeleg legătura dintre emoții, gânduri și comportamente.
- Îmi dau seama atât de importanța comunicării, cât și a strategiilor de transmitere și de receptare eficientă a mesajului în spațiul real și cel virtual.
- Înțeleg că atitudinile și valorile joacă un rol important în comunicarea interpersonală.
- Îmi dau seama de diferențele și asemănările dintre comunicarea reală și comunicarea virtuală.
- Știu să elaborez și să aplic un cod al respectului atât în mediul real, cât și în cel virtual.
- Știu că obișnuința de a comunica mai mult în mediul virtual îmi poate întârzia formarea și exersarea deprinderilor de comunicare și relaționare cu ceilalți în mediul real.

Managementul învățării

1. Știința de a deveni învățat
2. Participanți la învățarea eficientă
3. Învăț cum să învăț
4. Ingrediente pentru cunoaștere



3

1. Știința de a deveni învățat

Învățarea în contexte formale, nonformale și informale

„Toate patru clasele erau grămădite într-o odaie lungă. Unora din băieți le da teme, pe alții îi asculta. Când explica, ascultam toți și istoriile minunate cu Ștefan cel Mare și Mihai Viteazul le-am știut chiar din clasa întâia (...). Mai cu samă explicațiile la istorie erau minunate. Pe sub tavanul scund al clasei treceau eroii altor vremuri în cununile lor de neguri. Îi urmăream înflorat, auzeam parcă freacățul luptelor și, acasă, îi visam o noapte întregă.”

(Mihail Sadoveanu, *Domnu' Trandafir*)

Pornind de la fragmentul de mai sus, discutați, în clasă, despre ce înseamnă pentru voi a învăța. De ce credeți că este importantă învățarea? În afara școlii, unde mai putem dobândi cunoștințe noi?



Învăț și aplic



În evoluția sa, omul a învățat continuu, începând cu primitivul nevoit să se adapteze cerințelor mediului înconjurător, până la omul modern care a dezvoltat noi căi de comunicare, tehnologii, modalități de adaptare etc. Așadar, **învățarea** este un proces permanent prin care sunt dobândite noi cunoștințe, atitudini, comportamente, abilități și valori. Când îl ascult pe prietenul meu care vorbește despre un subiect nou, când particip la un curs de desen sau când rezolv exerciții de matematică la școală, iată doar câteva exemple



de învățare. Învățarea se poate produce în contexte diverse (la școală, acasă, în grupul de prieteni, prin interacțiunea cu ceilalți etc.) și poate avea trei forme: **învățare formală**, **învățare nonformală** și **învățare informală**.

- În următoarele cinci minute, notează, într-un tabel similar celui de mai jos, cât mai multe lucruri noi pe care le-ai învățat în ultimul an acasă, la școală și cu prietenii. Compară tabelul cu cel al colegului tău de bancă și discutați despre beneficiile învățării acestor lucruri.

Acasă	La școală	Cu prietenii
Exemplu: <i>Bunica m-a învățat să curăț legume.</i>	Exemplu: <i>La ora de istorie am învățat despre izvoare scrise și izvoare nescrise.</i>	Exemplu: <i>De la prietenul meu am aflat multe lucruri despre rechini, urmărind documentare împreună.</i>



Învățarea formală se referă la educația obligatorie care are loc în cadrul instituțiilor de învățământ formal, precum școli, colegii, universități, centre de formare etc. Această formă de învățare se produce în mediul școlar, iar informațiile sunt transmise de către educatori, învățători și profesori care sunt activ implicați în procesul de învățare al elevilor. Încă de la o vârstă fragedă, învăț noțiuni de bază, iar pe măsură ce cresc și acumulez mai multe cunoștințe, învăț lucruri tot mai complexe.

Structura sistemului de învățământ formal este împărțită în cinci etape: grădiniță, școală primară, școală generală, liceu și universitate. În urma absolvirii unei forme de învățământ se obține un certificat/o diplomă etc., recunoscut/ă oficial. După absolvire, am opțiunea de a-mi continua studiile și, în funcție de preferințele și de dorințele mele, aleg un domeniu și un mediu de muncă potrivite felului meu de-a fi.

2. Împreună cu colegul tău de bancă, realizează o listă cu lucruri noi pe care le-ai învățat anul acesta la disciplina voastră preferată. Apoi discutați despre ce alte discipline noi v-ați dori să fie introduse pentru a fi studiate la școală. Ce beneficii credeți ar aduce acestea procesului vostru de învățare? Argumentați-vă răspunsurile.
3. Alege un profesor care te inspiră sau pe care îl admiri. Notează cum crezi că au contribuit pregătirea sa formală și caracteristicile personale la succesul lui în calitate de profesor. Discută apoi cu colegul de bancă și află care este profesorul pe care el/ea îl admiră și ce diferențe și asemănări există între cei doi, în opinia voastră.

Spre deosebire de învățarea formală, **învățarea nonformală** este opțională. Aceasta reprezintă o alternativă și o completare utilă, contribuind la dezvoltarea noastră deplină. Învățarea nonformală se produce, în general, în afara mediului școlar. Acest tip de învățare nu se realizează la întâmplare, ci prin activități planificate cu obiective de învățare și depinde de ceea ce își propune cel care învață. Experiențele de învățare nonformală au loc, de obicei, în cadrul unei comunități sau al unui grup, și presupun, de exemplu, participarea la cursuri de înot, înscrierea la cluburi sportive (pentru toate vârstele), coruri, cluburi de lectură, ateliere și activități pe diferite teme etc.

4. Realizează un afiș în care să reprezinți cât mai multe activități pe care un elev le poate realiza în învățarea sa nonformală. Te poți folosi de fotografii de pe internet, desene proprii sau decupaje din reviste și ziare. Notează apoi cum crezi că ar arăta viața unui elev dacă nu ar putea desfășura aceste activități și ar exista doar învățarea formală. Cum i-ar fi afectată starea sa de bine? Argumentează-ți răspunsul și prezintă afișul tău colegilor de clasă.
5. Alege o experiență de învățare nonformală. Notează emoțiile pe care le-ai simțit și persoanele care au fost alături de tine. Cum i-ar putea ajuta și inspira pe cei din jurul tău, în procesul lor de învățare, împărtășirea experienței tale?

Învățarea informală are loc spontan, prin implicarea mea în activități care nu au ca scop principal învățarea, prin observarea și imitarea comportamentelor celor din jur, prin interacțiunea cu aceștia și prin împărtășirea experiențelor, cunoștințelor, informațiilor, gândurilor etc. Învățarea informală este și involuntară, adică se poate produce în diferite contexte și medii sociale (acasă, la magazin, în parc etc.). Pot învăța atunci când mă aflu în natură și devin curios în privința plantelor, insectelor etc. Pot învăța fără a intenționa acest lucru și atunci când, de exemplu, merg cu bicicleta pe un teren accidentat și sunt nevoit să găsesc modalități potrivite pentru a mă putea deplasa. La fel, pot învăța lucruri noi atunci când vizitez expoziții, locuri noi, văd o piesă de teatru sau un documentar etc.

6. Privește copiii din imaginile de mai jos și numește formele de învățare pe care le identifici în fiecare fotografie. Discută apoi cu colegul de bancă despre asemănările și deosebirile dintre cele trei tipuri de învățare. Ce legătură crezi că există între acestea și ce beneficii aduce fiecare în viața unei persoane? Argumentează-ți răspunsul.



Exersează

I. Asociază corespunzător termenii din coloana A cu cei din coloana B: 

A	B
învățare formală	școală
învățare nonformală	facultate
învățare informală	dezbateri cu colegii
	cursuri de înot
	discuții cu familia
	piese de teatru

II. Completează următorul enunț cu una dintre variantele de mai jos:

Învățarea formală se referă la educația _____ care are loc în cadrul instituțiilor de învățământ formal, precum școli, colegii, universități, centre de formare etc.

involuntară

obligatorie

opțională

Experimentez cu colegii

Imaginați-vă că sunteți, pentru o zi, ministrul educației. Scrieți individual, pe un bilețel, ce schimbări ați realiza în desfășurarea activităților în școala generală (de exemplu: discipline, pauze, tabere, excursii, cluburi de teatru etc.). Strângeți bilețelele, citiți-le cu voce tare și discutați despre beneficiile pe care le-ar aduce schimbările propuse învățării formale.



AFLU MAI MULT

La începutul învățării formale, aceasta era disponibilă numai pentru persoanele considerate de clasă socială superioară. Aceștia erau singurii care aveau acces la materialele academice și care dispuneau de timpul liber necesar pentru a învăța.

Învățarea formală își are originile în Grecia antică. În acele vremuri, gânditorii studiau folosind metode logice și sistematice de învățare. Treptat, odată cu dezvoltarea socială, accesul la învățarea formală a devenit posibil pentru întreaga populație.

Prin învățarea formală, nonformală și informală și în funcție și de caracteristicile culturii societății în care trăiesc, oamenii învață despre valori, credințe și norme sociale.

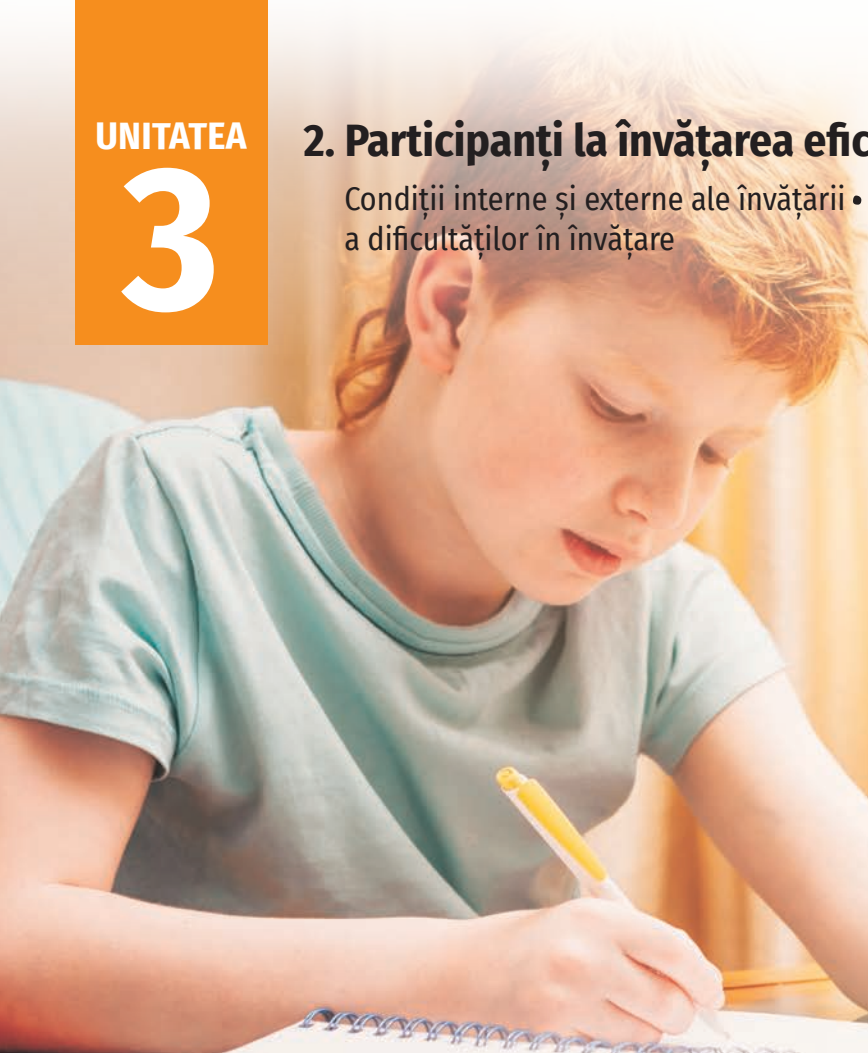
Portofoliu

Urmărește, împreună cu membrii familiei, documentarul „Elefantul” și realizează o compunere despre elefanți, folosind informațiile și cunoștințele noi pe care le-ai aflat. La finalul compunerii, menționează ce formă de învățare reprezintă vizionarea unui documentar educativ și cum te poate ajuta aceasta în studiul disciplinelor școlare.



2. Participanți la învățarea eficientă

Condiții interne și externe ale învățării • Factori și strategii de depășire a dificultăților în învățare



De o săptămână, Robert se confruntă cu dificultăți în învățare. El este mai puțin motivat și concentrat la școală, iar temele lui conțin multe greșeli și sunt dezorganizate. Curioasă și îngrijorată de situația lui Robert, diriginta sa îl întreabă ce probleme întâmpină și cum îl poate sprijini. „M-am certat cu colegul meu de bancă. Îmi doresc să fim din nou prieteni, însă el nu mai vorbește cu mine și mă evită. Din cauza aceasta, mă simt trist și nu pot fi atent în timpul orelor.”

Analizați fragmentul de mai sus și indicați ce anume credeți că determină dificultățile pe care Robert le are în învățare. Discutați apoi despre ce ar putea face Robert pentru a depăși situația în care se află.

Învăț și aplic

Indiferent de momentul când se petrece și de contextul în care are loc, învățarea este rezultatul comportamentului meu care, la rândul său, este influențat de mediu și de modul în care fiecare persoană prelucrează informațiile. Prin învățare îmbunătățesc, completez și sporesc caracteristicile mele personale. Dacă în mod natural mă ridic în picioare și fac pași la o vârstă fragedă, ulterior, prin învățare, descopăr că pot dansa. Învăț atunci când văd lucruri în jurul meu, aud, ating, explorez, experimentez și pun întrebări. Curiozitatea și deschiderea către nou îmi pot susține formarea dorinței de cunoaștere.

1. Împreună cu colegul de bancă, notează cinci motive pentru care învățarea este benefică în viața voastră. Discutați apoi cum învățarea vă poate ajuta să vă autocunoașteți mai bine și să vă dezvoltați caracteristicile personale. Prezentați răspunsurile voastre în fața clasei.

Exemplu: Prin învățare, aflăm lucruri noi și interesante.

Învățarea eficientă se petrece atunci când o serie de **condiții interne și externe** sunt disponibile și favorabile realizării acesteia. **Condițiile interne** se referă la factori interni precum atitudinea față de mine, caracteristicile și valorile mele. Atitudinea pozitivă față de mine, dorința de a afla, valorile care sprijină asimilarea noilor informații sunt exemple de condiții interne favorabile învățării eficiente. Esențiali pentru învățarea eficientă sunt și factori ca:


- **motivația** – totalitatea motivelor care îmi determină desfășurarea anumitor acțiuni, alături de o stare emoțională care mă sprijină în realizarea activităților;
- **atenția** – atunci când îmi pot concentra activitatea mentală spre ceva anume, fără ca aceasta să fie distrasă;
- **memoria** – procese ale activității mele mintale care constau în întipărirea și reținerea informației, precum și în aducerea în actualitate a informațiilor deja reținute. Memorez și îmi amintesc imagini, trăiri emoționale, mirosuri etc.

2. Diana este foarte încântată de cursurile de gimnastică pe care le urmează. Deși există momente în care nu execută bine mișcările solicitate de antrenor, Diana este încrezătoare în propria persoană și este dornică să progreseze. Notează care sunt condițiile interne pe care le identifiți în propozițiile de mai sus și cum o ajută acestea pe Diana în experiența sa de învățare eficientă.

3. Completează tabelul de mai jos cu informațiile potrivite ție. Scrie, din experiența personală, alte două exemple pentru fiecare coloană a tabelului. Compară tabelul tău cu cel al colegului de bancă. Ce alte strategii noi ai descoperit?

Strategii prin care pot fi mai atent la școală	Strategii prin care pot fi mai motivat la școală	Strategii prin care pot memora mai ușor informațiile
Exemplu: <i>Să nu vorbesc cu ceilalți colegi în timpul orelor.</i>	Exemplu: <i>Continui să aplic ceea ce învăț din micile mele victorii.</i>	Exemplu: <i>Încercuiesc cuvintele-cheie atunci când învăț.</i>

Condițiile externe se referă la acei factori externi mie care îmi influențează învățarea. Aceștia sunt reprezentați de: mediul înconjurător, materiale și echipamente disponibile, metode de predare alese de profesori, atitudinile membrilor familiei față de învățare, relațiile cu colegii și prietenii etc. Clădirea școlii, aspectul clasei sau al camerei de studiu de acasă, schimbarea locurilor de învățare, atmosfera de lucru din școală, din clasă sau de acasă, orarul școlii și programul în afara orelor de curs sunt exemple ale unor condiții externe ce îmi pot influența eficiența în învățarea școlară.



4. Realizează o listă și împarte-o în două părți egale. În partea stângă scrie trei exemple de factori interni care îți creează dificultăți în învățare (**Exemplu:** *Nu sunt atent atunci când îmi fac temele pentru școală.*), iar în partea dreaptă, trei exemple de factori externi care îți creează dificultăți în învățare (**Exemplu:** *Consider că orarul școlii este foarte încărcat.*). Discută apoi cu colegul de bancă despre cum puteți depăși sau diminua acești factori nefavorabili învățării și creați un plan pentru a începe să le aplicați.

5. Prezintă, într-un text de maximum zece rânduri, o situație în care unul sau mai mulți factori externi ți-au creat dificultăți în învățare. Prezintă textul tău unui membru al familiei și explică-i cum te-a afectat (**Exemplu:** *Mă doare spatele din cauza mesei prea joase și trebuie să scriu aplecat.*). Apoi discutați despre posibilele strategii și soluții, astfel încât acea situație să nu se mai repete.



6. În echipe de câte trei, discutați despre învățare, folosindu-vă de următoarele întrebări:

- Care este importanța învățării?
- Ce condiții interne și externe v-au creat dificultăți în învățare până acum?
- Care sunt cele mai utile strategii de depășire a acestor dificultăți?

Consultați-vă și notați ce ați aflat nou în urma discuției cu colegii.



AFLU MAI MULT

Rezolvarea unei probleme de matematică, memorarea unei poezii sau înțelegerea unui text științific sunt câteva exemple de activități care ne solicită atenția, memoria și concentrarea. Îmi pot exersa memoria și îmbunătăți activitatea mentală prin jocuri sudoku, puzzle-uri, jocuri de cuvinte încrucișate, jocuri de ghicit cuvinte etc.

Exersează

I. Alege răspunsul corect:

Învățarea eficientă se produce atunci când:

- a. citesc în fiecare zi;
- b. factorii externi sunt favorabili învățării;
- c. o serie de condiții interne și externe sunt disponibile și favorabile realizării acesteia.

II. Notează două exemple de condiții interne ale învățării.

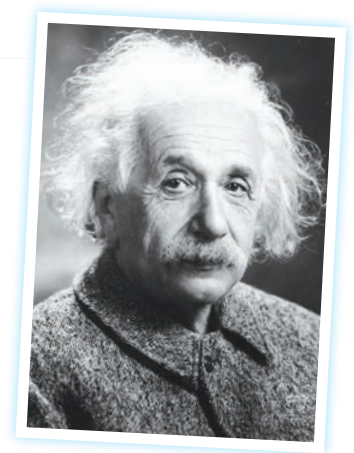
1. _____

2. _____

Exemplu: O atitudine pozitivă față de sine; dorința de a afla și de a cunoaște.

Experimentez cu colegii

Documentați-vă de pe internet sau din cărți și alcătuiți profilul fizicianului Albert Einstein, având în vedere următoarele aspecte: copilăria și educația sa, condițiile interne sau externe care i-au creat dificultăți în învățare, strategiile pe care acesta le-a folosit pentru a depăși dificultățile întâmpinate și aspirațiile sale profesionale. Integrați toate aceste informații într-un afiș cât mai interesant despre educația lui Albert Einstein și discutați ce beneficii v-a adus acest exercițiu.



Portofoliu

Alege, împreună cu un membru al familiei, un film artistic/documentar despre o poveste de viață motivațională (**Exemplu:** *Filmul Steve Jobs*). Discută cu un membru al familiei despre mesajul motivațional al filmului/documentarului și modul în care acesta v-a inspirat.

Notează, pe o foaie, concluziile tale despre factorii și elementele care au ajutat personajul principal să depășească dificultățile, să aibă succes și, în final, să obțină rezultatele dorite.



3. Învăț cum să învăț

Instrumente de planificare și evaluare

Până acum, săptămâna aceasta a fost pentru Ana una plină de teste, teme și activități extrașcolare. Astăzi e miercuri, iar ea e îngrijorată că nu va reuși să învețe tot ce și-a propus și că nu-și va termina temele la timp. Ana i-a dezvăluit bunicului său ce simte, iar acesta a întrebat-o dacă s-a gândit și la o soluție: „Ce te-ar putea ajuta acum să reușești ce ți-ai propus și să fii liniștită?”. După o scurtă discuție cu bunicul, Ana și-a construit un plan pentru a-și organiza activitățile și obiectivele, astfel încât să încheie cu succes săptămâna.

Dezbateți în clasă despre ce credeți că au discutat mai exact Ana și bunicul ei, astfel încât ea și-a dat seama că are nevoie de un plan pentru a învăța eficient.

Învăț și aplic



Pe măsură ce cresc și mă dezvolt pe plan personal, devin mai independent, corpul și gândirea mi se schimbă etc. La școală învăț informații tot mai multe și mai complexe, orarul este mai încărcat, am profesori diferiți care pot predă în mod diferit. Odată cu aceste schimbări, se modifică modul în care învăț și, pentru a putea înregistra rezultate satisfăcătoare, apar necesități noi în procesul de învățare. Astfel, pentru a continua să evoluez atât pe plan personal, cât și școlar, este necesar să aleg și să elaborez strategiile și tehnicile de învățare, instrumentele de planificare și de evaluare potrivite.



1. Amintește-ți ultimul an de școală și numește un lucru care ți-a creat dificultăți în învățare (**Exemplu: Am avut dificultăți în a învăța informații despre Orientul Antic.**). Urmărind exemplul, discută cu un coleg despre ce strategii și tehnici de învățare crezi că ai fi putut folosi în respectiva situație și despre îmbunătățirile pe care le-ai aduce acum în modul în care te organizezi pentru a învăța mai ușor.

Exemplu: Aș fi putut să subliniez informațiile mai complexe, să fac o schemă ordonată cronologic cu semnificația datelor importante; iar în prezent aș adăuga și pauze mai dese când învăț la istorie.

Strategiile și tehnicile de învățare se referă la metodele prin care îmi organizez materialele și-mi folosesc abilitățile pentru a învăța eficient la școală, precum și în afara acesteia (acasă, cu prietenii etc.). Prin intermediul acestor strategii învăț mai ușor și aplic cu succes ceea ce am reținut.

Strategiile și tehnicile pentru învățare eficientă:

- selectarea informațiilor relevante;
- luarea de notițe și evidențierea ideilor principale prin culori;
- reprezentări grafice, schițe;
- planificarea zilnică a activităților de învățare;
- înregistrarea audio a definițiilor și ascultarea lor de mai multe ori;
- gruparea exercițiilor în funcție de dificultate;
- folosirea prescurtărilor etc.

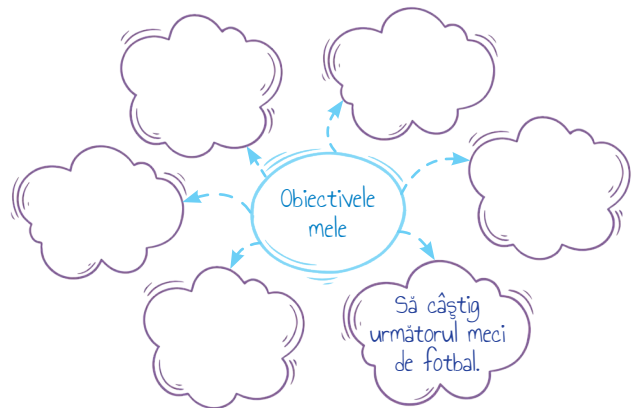
2. Notează, pentru disciplina ta de studiu preferată, trei strategii și tehnici de învățare care te-au ajutat să ai succes când înveți. Discută cu colegul de bancă despre disciplina lui de studiu preferată și despre strategiile folosite de el pentru aceasta. Ce strategii și tehnici noi ai aflat și la ce alte discipline te-ar putea ajuta?
3. Completează spațiile punctate cu informațiile care ți se potrivesc:
- Cea mai potrivită strategie de învățare pentru mine este _____, deoarece _____.
 - Îmi este dificil să învăț atunci când _____ pentru că _____.
 - Îmi place să învăț atunci când _____ și mă simt _____.
 - Cel mai mult îmi place să îmi fie evaluate cunoștințele prin _____, deoarece _____.
 - Pentru mine, învățarea eficientă înseamnă că _____ și, de aceea, _____.

Instrumentele de planificare (de exemplu, planul de învățare) și **instrumentele de evaluare** (evaluare scrisă/orală, grile de verificare/control, portofoliu, investigație, autoevaluare, proiect etc.) sunt componente absolut necesare unui proces eficient de învățare. Evaluarea și autoevaluarea mă ajută să-mi verific cunoștințele asimilate și să observ nivelul atins la un anumit moment. Astfel, îmi pot stabili obiectivele următoare de învățare.

Cu ajutorul instrumentelor de **autoevaluare** pot învăța să îmi măsoz rezultatele și progresul în învățare, adică să-mi verific cunoștințele, respectiv cât de bine am înțeles noțiunile și cât de bine le pot aplica.

4. Împreună cu colegul de bancă, selectați cele mai importante cunoștințe, noțiuni, deprinderi etc. adăugate în portofoliul personal de învățare și discutați despre progresul înregistrat până în acest moment. Planificați apoi împreună pașii necesari pentru a continua să adăugați proiecte portofoliului vostru și să îl revizuiți constant. Care dintre pași credeți că sunt mai importanți? De ce considerați că este important să continuați să îmbogățiți și să revizuiți portofoliul? Argumentați-vă răspunsurile.

5. Completează desenul de mai jos cu obiectivele tale pentru următorii doi ani atât în plan școlar, cât și în plan personal. Prezintă desenul unui membru al familiei tale și discută cu acesta despre obiectivele tale și despre modalitățile la care te-ai gândit pentru a le atinge. Care crezi că vor fi beneficiile acestei discuții? Cum ți-ai dori să te susțină în atingerea obiectivelor tale? Argumentează-ți răspunsurile.



Atunci când am de realizat multe activități într-un timp limitat este necesar să le organizez în funcție de prioritatea acestora și să gestionez eficient timpul. **Planul de învățare** este un instrument de organizare care mă ajută să-mi îmbunătățesc rezultatele școlare, să progrez, să-mi ating obiectivele în învățare și să-mi planific timpul pentru a avea un echilibru între activitate și odihnă.

Etapele unui **plan de învățare** sunt:

1. Stabilirea obiectivelor – pot fi zilnice, săptămânale, lunare sau anuale (*Ce am de învățat?*).
 2. Planificarea și organizarea activităților de învățare (*Ce trebuie să fac și în cât timp?*).
 3. Realizarea activităților de învățare (*Încep să învăț la...*).
 4. Autoevaluarea progresului (*Verific ce am înțeles.*).
6. Realizează un plan pentru următoarea săptămână de școală. Notează și ordonează sarcinile, pentru fiecare zi a săptămânii, în funcție de obiectivele și de îmbunătățirile dorite. Alocă un anumit interval de timp pentru fiecare activitate de învățare și subliniază sarcinile urgente pe care trebuie să le îndeplinești pentru a progresa. Compară planul tău cu al colegului de bancă și observă diferențele și asemănările dintre voi. Cum anume vă puteți susține reciproc pentru a progresa?

Exersează

I. Completează afirmația cu una dintre variantele de mai jos:

Cu ajutorul instrumentelor de _____ pot învăța să îmi măsoz rezultatele și progresul în învățare, adică să-mi verific cunoștințele.

- a. autoevaluare; b. învățare; c. planificare.

II. Oferă trei exemple de strategii și tehnici de învățare:

1. _____

2. _____

3. _____

Experimentez cu colegii

În echipe de câte cinci, documentați-vă de pe internet și alegeți câte o persoană care a făcut performanță în sport. Realizați o prezentare scrisă pentru persoana aleasă în echipa voastră, ținând cont de următoarele aspecte: strategiile și tehnicile de învățare, strategiile de depășire a dificultăților de învățare, obiectivele personale și modul în care credeți că a ajutat-o autoevaluarea să progreseze și să obțină performanță. Prezentați compunerea în fața clasei și adăugați, la final, concluziile personale.



AFLU MAI MULT

Învățarea este:

- un proces activ în care cel care învață poate face legătura dintre cunoștințele noi și cele anterioare;
- un proces în care trecutul, prezentul și viitorul sunt conectate; uneori, prezentul și obiectivele viitorului presupun corectarea actualizată a cunoștințelor, atitudinilor și a comportamentelor;
- este influențată de necesitatea pe care o întrevădem în viitor („La ce îmi va folosi?”).

Portofoliu

Realizează un afiș în care să prezinți, pentru o disciplină de studiu la care ai rezultate bune, care este planul tău de învățare și ce strategii și tehnici de învățare folosești. Adaugă instrumentele de evaluare pe care le folosești pentru a-ți verifica toate cunoștințele. Agață afișul în camera ta pentru a te motiva să extinzi aceste metode și instrumente de evaluare și către alte discipline de studiu.



4. Ingrediente pentru cunoaștere

Atitudini și comportamente care conduc la o învățare eficientă



„Căci, deși în fiecare zi veneam la școală pe jos de-acasă (...) totuși n-am întârziat o singură dată. Cu toate acestea, uneori am avut și întârzieri în catalog, întârzieri voit făcute (...)! Când prima oră de curs aveam o materie grea, ca de exemplu: *Germana*, *Matematicile* sau o materie la care știam că nu știu și că trebuia să m-asculte, «întârziem», ca să amân catastrofalul deznodământ pe altă dată (...).”

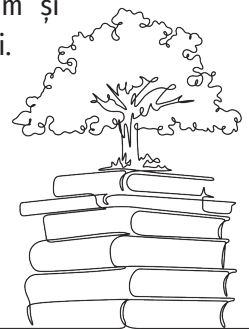
Grigore Băjenaru, Cișmigiu & Comp.

Identificați și discutați, în clasă, despre atitudinea pe care o are față de învățare personajul din fragmentul de mai sus. Ce părere despre sine credeți că are acesta? La ce fel de rezultate conduc soluțiile găsite de personaj?

Învăț și aplic

Lucrurile pe care le fac în viață pentru a-mi satisface interesele, pentru a pune bazele unei cariere sau ale unei familii necesită pregătire. La rândul său, pregătirea presupune să înțeleg care sunt cerințele și cum anume le pot îndeplini. Nu toți oamenii asimilează informațiile la fel (unii mai ușor, alții mai rapid etc.), însă fiecare poate descoperi cum să învețe, astfel încât să poată obține rezultate optime. Indiferent de contextul în care se produce învățarea, de condițiile interne și externe, există anumite **atitudini și comportamente care conduc la o învățare eficientă**.

- Completează, într-un tabel precum cel alăturat, exemplificând pentru fiecare coloană câte trei sarcini de învățare. Notează apoi pentru fiecare gândurile și emoțiile pe care le ai, precum și modul în care te porți. Compară coloana A cu coloana B și observă ce diferențe sunt între acestea. În ce mod îți influențează gândurile, emoțiile și comportamentele atitudinea ta față de învățare?



A. Sarcini pe care le fac cu plăcere

B. Sarcini pe care le consider neplăcute

Exemplu: Să merg la cursul de engleză.

Gânduri și emoții: Sunt entuziasmat/ă să învăț ceva nou.

Comportamente: Chiar dacă sunt obosit/ă uneori, găsesc energie să particip.



Atitudini și comportamente față de învățare

Negative - blochează/îngreunează învățarea

Neimplicat

- nu se concentrează;
- nu termină sarcina de lucru;
- răspunde la întâmplare;
- reacționează negativ atunci când este corectat;
- refuză ajutorul;
- nu respectă termenele;
- nu ascultă;
- le distrage atenția celorlalți;
- consideră că nu are nevoie să învețe;
- are alte preocupări la ore;
- absentează;
- nu este onest;
- nu urmează instrucțiunile;
- nu înțelege subiectele de studiu.

Pasiv

- evită sarcinile de lucru care presupun efort;
- se concentrează greu sau doar uneori;
- nu reacționează atunci când este corectat;
- nu este activ la ore;
- nu reușește să respecte unele termene;
- cere ajutorul doar uneori;
- renunță repede și nu poate lucra susținut;
- are nevoie de supraveghere pentru a-și îndeplini sarcinile;
- uneori îi poate deranja pe ceilalți.

Pozitive - conduc la învățare eficientă

Activ

- se concentrează bine;
- depune efort în sarcinile dificile de lucru;
- acționează atunci când este corectat;
- răspunde când se pun întrebări;
- arată interes pentru a-și îmbunătăți performanța;
- realizează sarcinile de lucru respectând cerințele;
- cere ajutorul;
- se responsabilizează;
- își organizează bine timpul;
- ascultă cu atenție;
- demonstrează respect pentru toți participanții.

Implicat

- se concentrează foarte bine;
- caută provocările în învățare;
- perseverează;
- abordează învățarea cu interes;
- răspunde pozitiv atunci când este corectat;
- își urmărește progresul și își evaluează rezultatele;
- pune întrebări;
- este responsabil;
- le oferă celorlalți sprijin;
- respectă termenele;
- învață din greșeli;
- verifică în ce măsură a înțeles;
- oferă argumente;
- caută informații suplimentare.

2. Desenează câte o balanță pentru fiecare domeniu al vieții tale: familie, școală, prieteni, activități extracurriculare. Pe un taler vor cântări atitudinile și comportamentele care conduc la învățare eficientă, iar pe celălalt taler, acele atitudini și comportamente care îți înfrâneză sau chiar blochează învățarea. La final, privește balanțele fiecărui domeniu al vieții și notează unde și ce anume poți îmbunătăți pentru fiecare domeniu al vieții tale pentru a echilibra „talerele”.

Modul în care abordez învățarea indică atitudinea mea față de aceasta. Chiar dacă am o atitudine care nu mă ajută să învăț eficient, dacă îmi revizuiesc valorile, gândurile, emoțiile și comportamentele, pot aduce îmbunătățiri. Pot face acest lucru începând cu întrebarea „Ce pot învăța eu din această experiență?”, indiferent dacă experiența trăită este una plăcută sau mai puțin plăcută. Apoi, pas cu pas, îmi pot crea obiceiuri noi în ceea ce privește modul în care gândesc și simt față de învățare precum:

- să-mi gestionez impulsivitatea;
- să devin un ascultător mai bun;
- să fiu deschis și curios, să pun întrebări;

- să aplic cunoștințe asimilate în trecut la noile situații cu care mă confrunt;
- să-mi folosesc creativitatea și imaginația;
- să persist, să caut modalități de a deveni perseverent;
- să-mi cunosc și să-mi dezvolt stilul personal de învățare;
- să mă străduiesc să lucrez cu precizie și exactitate;
- să gândesc și să comunic cu claritate;
- să-mi folosesc umorul;
- să învăț din ideile și experiențele celorlalți;
- să ofer sprijin atunci când îmi este cerut etc.

3. Unele persoane reușesc să își urmărească scopurile învățării, chiar dacă uneori condițiile interne și externe nu le sunt favorabile. Ce valori și ce caracteristici personale crezi că au aceștia? Cum crezi că îi ajută acestea să rămână implicați în procesul de învățare?
Argumentează-ți răspunsurile.



AFLU MAI MULT

Uneori, poate fi dificil să ne menținem atitudinea pozitivă față de învățare atunci când ne confruntăm cu subiecte de studiu pe care le considerăm provocatoare. Acest lucru ne poate afecta concentrarea asupra obiectivelor noastre și ne poate crea senzația că nu evoluăm. Ca să ne putem menține o atitudine pozitivă față de învățare, mai ales atunci când ne este greu, avem nevoie:

- să ne stabilim obiectivele clare de învățare și să urmărim cum progresăm;
- să ne gestionăm stresul;
- să fim deschiși către noi idei și căi noi de învățare;
- să ne imaginăm în mod pozitiv rezultatul învățării (Exemplu: cât de bine ne vom simți atunci când ne vom atinge obiectivul stabilit.);
- să învățăm din propriile greșeli.

Exersează

I. Asociază termenii din coloana A cu cei din coloana B.



A atitudini și comportamente negative în învățare

atitudini și comportamente pozitive în învățare

B neimplicat pasiv
activ implicat

II. Notează cum poți îmbunătăți o atitudine care nu te ajută să înveți eficient:

(Exemplu: să fii deschis/ă și curios/oasă, să îmi gestionez impulsivitatea etc.).

Experimentez cu colegii

Împărțiți-vă în două echipe. Fiecare echipă va alege una dintre următoarele teme: „Ecosistemul” și „Sistemul Solar”.

Documentați-vă din cărți și de pe internet și realizați un proiect despre tema aleasă. Prezentați proiectul în fața clasei și adresați colegilor din echipa opusă întrebări de verificare a înțelegerii conținutului, precum: „Care credeți că au fost pașii pe care i-am urmat în realizarea proiectului?”; „Ce ați învățat nou din acest proiect?”; „Ce alte informații ați adăuga?”. Schimbați apoi rolurile. La final, dați câteva exemple în legătură cu modul în care v-a ajutat realizarea acestui proiect în manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare.



Portofoliu

Realizează, pe o foaie, tabelul de mai jos. Folosindu-te de informațiile prezentate în tabelul „Atitudini și comportamente față de învățare”, completează, pentru fiecare disciplină de studiu, tipul de atitudine și comportamentul pe care l-ai avut față de acestea în clasa a V-a. Apoi notează atitudinile și comportamentele pe care le ai în prezent față de aceste discipline. În privința căror discipline de studiu ți-ai modificat atitudinile și comportamentele? Ce factori crezi că au influențat această schimbare? Adaugă foaia cu tabelul portofoliului tău.

Discipline de studiu	Atitudini și comportamente în clasa a V-a	Atitudini și comportamente în prezent
Limba și literatura română	Exemplu: Atitudini și comportamente pozitive – activ la cursuri	
Biologie		
Matematică		
Geografie		
Educație plastică		
Istorie		

Proiect: „Fac progrese în învățare!”

Ce vei face

Vei realiza un „mini-portofoliu” în care să prezinți și să ilustrezi progresele pe care le-ai făcut în învățare la disciplina ta preferată, de la începutul anului școlar față de anul trecut.

În construirea „mini-portofoliului”, urmează indicațiile și pașii descriși la pagina 88.

Timp de lucru: trei săptămâni

Mod de lucru: individual



De ce vei face

Vei identifica legătura dintre învățarea formală, nonformală, informală și progresul în învățare.

Vei înțelege mai bine importanța tehnicilor și strategiilor de învățare și a celor de depășire a dificultăților în învățare.

Vei consolida cunoștințele de planificare și organizare a instrumentelor de evaluare și autoevaluare.

Vei descoperi și ilustra cum toate aceste aspecte au contribuit la rezultatele și progresul tău în învățare.

Cum vei face

- Creează o copertă sugestivă și realizează o pagină de început în care să te prezinți și să descrii pe scurt cum te ajută în viață ceea ce înveți la această disciplină.
- Notează cum învățarea formală, nonformală și informală au contribuit la progresul tău.
- Menționează care au fost tehnicile și strategiile de învățare și de depășire a dificultăților în învățare pe care le-ai folosit cel mai des.
- Notează cele mai importante progrese pe care le-ai înregistrat la disciplina aleasă (**Exemplu:** *la Limba română – mi-am îmbogățit vocabularul, fac mai puține greșeli de ortografie, îmi este mai ușor să fac compuneri etc.*)
- Menționează persoanele care te-au ajutat să progresezi.

Poți confecționa mini-portofoliul după bunul-plac sau poți utiliza o agendă, un caiet etc. În realizarea proiectului poți folosi desene, citate, imagini, abțibilduri, decupaje din reviste, compuneri din clasa a V-a etc.



Cum vei ști dacă ai reușit

Prezintă-ți proiectul unui membru al familiei extinse și roagă-l să îți spună părerea.

Discutați și analizați aspectele prezentate în mini-portofoliul tău și trageți împreună concluziile. La final, notează ce ai descoperit nou despre tine și ce beneficii ți-a adus realizarea acestui proiect.



RECAPITULARE

I. Numește două tipuri de atitudini și de comportamente care conduc la învățarea eficientă.

II. Gândește-te la o situație în care ai experimentat dificultăți în învățare. Notează două strategii de depășire a dificultăților în învățare și ce condiții interne sau externe au influențat această dificultate atunci când învețai.

III. Discută cu colegul tău de bancă despre importanța învățării. Notează apoi trei exemple de caracteristici personale pe care le dobândim prin intermediul învățării.



IV. Imaginează-ți că ești profesor de sport pentru o zi și trebuie să evaluezi cunoștințele elevilor. Ce instrument de evaluare ai alege? Argumentează-ți răspunsul.

V. Completează afirmațiile următoare: 

strategiile și tehnicile de învățare, atitudinea, învățarea informală, comportamentul, autoevaluarea, condiții interne, condițiile externe

a. _____ are loc spontan, prin implicarea mea în activități care nu au ca scop principal învățarea, prin observarea și imitarea comportamentelor celor din jur, prin interacțiunea cu aceștia și prin împărtășirea experiențelor, cunoștințelor, informațiilor, gândurilor etc.

b. Atitudinea pozitivă față de mine, dorința de a afla, valorile care sprijină asimilarea noilor informații sunt exemple de _____ favorabile învățării eficiente.

c. _____ se referă la metodele prin care îmi organizez materialele și-mi folosesc abilitățile pentru a învăța eficient la școală, precum și în afara acesteia (acasă, cu prietenii etc.).

d. Evaluarea și _____ mă ajută să-mi verific cunoștințele asimilate și să observ nivelul atins la un anumit moment. Astfel, îmi pot stabili obiectivele următoare de învățare.

e. Indiferent de momentul când se petrece și de contextul în care are loc, învățarea este rezultatul _____ meu care, la rândul său, este influențat de mediu și de modul în care fiecare persoană prelucrează informațiile.

f. Modul în care abordez învățarea îmi indică _____ mea față de aceasta.

g. Clădirea școlii, aspectul clasei sau al camerei de studiu de acasă, schimbarea locurilor de învățare, atmosfera de lucru din școală, din clasă sau de acasă, orarul școlii și programul în afara orelor de curs sunt exemple ale unor _____ ce îmi pot influența eficiența în învățarea școlară.

VI. Stabilește-ți două obiective clare pentru anul viitor și notează ce condiții interne sau externe crezi că te vor ajuta în îndeplinirea acestora.

VII. Discută cu colegii tăi despre utilitatea instrumentelor de planificare. Notați beneficiile elaborării unui plan individual și prezentați ideile voastre clasei.

VIII. Argumentează de ce este necesar să alegi și să elaborezi corect strategii și tehnici de învățare potrivite obiectivelor tale de învățare.

IX. Enumeră trei condiții externe care influențează eficiența în învățarea școlară.

X. Oferă câte un exemplu de activități pe care le poți realiza pentru: învățarea formală, învățarea nonformală și cea informală.

XI. Descrie cum atitudinea pe care un elev o are față de sine poate influența învățarea eficientă.



AUTOEVALUARE

I. Realizează o listă cu avantajele elaborării unui plan de învățare.

II. Completează spațiile cu următorii termeni: învățarea nonformală, învățarea informală, învățarea formală.

_____ se referă la educația obligatorie care are loc în cadrul instituțiilor de învățământ formal, precum școli, colegii, universități, centre de formare etc. _____

se produce, în general, în afara mediului școlar. Acest tip de învățare nu se realizează la întâmplare, ci prin activități planificate cu obiective de învățare și depinde de ceea ce își propune cel care învață. _____ are loc spontan, prin implicarea mea în activități care nu au ca scop principal învățarea, prin observarea și imitarea comportamentelor celor din jur, prin interacțiunea cu aceștia și prin împărtășirea experiențelor, cunoștințelor, informațiilor, gândurilor etc.

III. Alege o experiență în învățare în care ai folosit autoevaluarea și notează cum te-a ajutat aceasta să progresezi.

IV. Asociază corespunzător termenii din coloana A cu cei din coloana B:

A strategiile și tehnicile de învățare

instrumente de evaluare

B selectarea informațiilor relevante, evaluare orală, reprezentări grafice, portofoliu, gruparea exercițiilor în funcție de dificultate, proiect

V. Încercuiește, din lista de mai jos, factorii externi care pot influența învățarea:

atitudinile membrilor
familiei față de învățare

relațiile cu
prietenii

valorile
personale

mediul
înconjurător

motivația
memoria

metode de predare
alese de profesor

VI. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) enunțurile de mai jos:

- Atitudinea pozitivă față de mine, dorința de a afla, valorile care sprijină asimilarea noilor informații sunt exemple de condiții interne favorabile învățării eficiente.
- Planul de învățare nu este un instrument de organizare.
- Respectarea unui regim de viață sănătos (alimentație, somn, raportul activitate/odihnă), organizarea și planificarea activităților de învățare, dezvoltarea caracteristicilor personale sunt câteva exemple de strategii de depășire a dificultăților în învățare.
- Indiferent de contextul în care se produce învățarea, de condițiile interne și externe, toate atitudinile și comportamentele conduc la o învățare eficientă.



Acum, că ai parcurs acest capitol și te cunoști mai bine, acordă-ți între 1 și 5 stelute (5 – în totalitate adevărat, 1 – foarte puțin adevărat), în funcție de evoluția ta:



- Conștientizez importanța atât a strategiilor și tehnicilor de învățare, cât și a atitudinilor și a comportamentelor care conduc la o învățare eficientă.
- Înțeleg că învățarea eficientă se petrece atunci când o serie de condiții interne și externe sunt disponibile și favorabile realizării acesteia.
- Îmi dau seama care sunt diferențele între învățarea formală, nonformală și informală.
- Știu care sunt etapele realizării unui plan individual de învățare, instrumentele de planificare și instrumentele de evaluare.
- Conștientizez rolul condițiilor interne și externe, cât și al strategiilor de depășire a dificultăților în învățare.
- Înțeleg legătura dintre autoevaluare și progresul în învățare.

Managementul carierei

1. Informații de călătorie
2. Pornesc la drum spre viitor
3. Sunt curios să descopăr
4. Aflu cum posibilul poate deveni realitate
5. Primii pași către realizare

4



1. Informații de călătorie

Trasee educaționale, ocupații și cariere

„Munca este un mijloc de a identifica și evalua persoana, este o modalitate prin care un tânăr devine adult. Munca modelează gândurile și viața lucrătorului (...). Pentru majoritatea dintre noi, în viața de adult a nu avea de lucru înseamnă a nu trăi”.

(Terrence Bell, secretar al educației în Cabinetul președintelui Ronald Reagan).

Discutați, în clasă, despre legătura dintre muncă și evoluția unei persoane. În ce fel credeți că poate modela munca gândurile unei persoane? Cum îl poate ajuta munca pe un tânăr să se maturizeze?



Învăț și aplic



În universul școlar îmi descopăr interesele, aptitudinile și mă dezvolt la nivel personal. Școala este locul în care intru în contact cu disciplinele școlare, aflu informații folositoare, mi se evidențiază preferințele, dezvolt abilități de comunicare, de cooperare, de relaționare și îmi pot evalua progresul. Fiecare adult a urmat un anumit **traseu educațional** pentru a avea o profesie și/sau o **ocupație** și a continuat să învețe pentru **cariera** sa, pentru a se integra în mod responsabil și productiv în societate și pentru a-și împlini aspirațiile.

1. Răspunde, argumentându-ți alegerile, la următoarele întrebări:

1. Care este importanța școlii și a învățării în viața ta?

2. Cât de importantă crezi că va fi în viitor cariera pentru viața ta?

3. Cum poate fi influențată cariera de traseul educațional?

4. Dacă acum ar trebui să practici o ocupație, ce ai alege?

Traseul educațional se referă la drumul educațional parcurs în vederea realizării profesionale. **Ocupația** este activitatea utilă, aducătoare de venit, pe care o persoană o desfășoară în mod obișnuit și care constituie sursa sa de existență. **Profesia** reprezintă specializarea (calificarea) obținută prin studii, în timp ce **meseria** se referă la activitatea bazată pe munca manuală calificată (prin studii și practică), cu scopul de a prelucra materiale sau de a presta anumite servicii. Succesiunea de activități pe care o persoană le desfășoară și de poziții pe care le ocupă de-a lungul vieții profesionale constituie **cariera**. Astfel, îmi pot căuta un loc de muncă care aparține unei anumite ocupații, pot fi interesat să-mi construiesc o carieră pornind de la acea ocupație, iar prin studii și certificare pot obține **specializarea**, deci voi avea o **profesie**.



2. Discută cu colegul tău de bancă despre cariera unei persoane de succes pe care o admirați, ținând cont de următoarele aspecte: importanța învățării formale și a celei nonformale în cariera sa, caracteristicile personale, factorii și condițiile interne care au ajutat-o să aibă succes. Notează ce rol credeți că au avut caracteristicile și aspirațiile personale în dezvoltarea carierei sale.
3. Alege, în clasă, trei ocupații pe care le consideri interesante și, împreună cu profesorul, realizează traseele educaționale posibile pentru fiecare dintre acestea. Analizează apoi traseele educaționale realizate și discută despre calitățile, abilitățile, atitudinile și caracteristicile personale necesare pentru a avea acele ocupații. La final, notează, în caiet, informațiile aflate.

Pentru alegerea unui traseu educațional potrivit aspirațiilor mele este necesar să mă informez din timp despre cum este organizat sistemul de învățământ, despre componentele acestuia și despre facilitățile oferite. Instituțiile de învățământ publică informații despre ofertele educaționale disponibile atât pe site-uri, cât și în broșuri și alte materiale tipărite. De aici pot obține informații despre școli gimnaziale, licee și facultăți, despre forme de învățământ (cu frecvență, cu frecvență redusă, fără frecvență sau la distanță), cât și despre specializări, cursuri, școli de vară, burse, formare continuă etc. Diferite trasee educaționale pot conduce la formarea unor cariere diferite.

4. Folosind modelul de mai jos, colectează și ordonează informații și surse de informare pentru diferite trasee educaționale pentru o ocupație/profesie pe care în prezent o consideri potrivită pentru tine.

Traseu educațional	Informații colectate (instituții de învățământ potrivite pentru traseul meu educațional)	Surse de informare
Exemplu: 1. Liceu tehnologic (profil servicii) 2. Facultate cu specializarea contabilitate 3. Master în contabilitate	Exemplu: 1. Colegiul Economic „Virgil Madgearu”, București 2. Facultatea de Finanțe, Asigurări, Bănci și Burse de Valori sau Facultatea de Contabilitate și Informatică de Gestiune 3. Academia de Studii Economice, București – Masterat Contabilitatea afacerilor	Exemplu: 1 – Site-ul oficial al Colegiului Economic „Virgil Madgearu” 2 și 3 – Site-ul oficial al Academiei de Studii Economice București

5. Documentează-te de pe internet, împreună cu colegul tău de bancă, despre ofertele educaționale disponibile în România (**exemplu de site:** edu.ro/invatamant-liceal). Răspundeți apoi, pe rând, la următoarele întrebări despre viitorul vostru educațional:

Care crezi că este ocupația pe care o vei alege?

Ce studii crezi că trebuie să urmezi pentru a putea avea acea ocupație?

Ce persoană (publică sau nu) te inspiră prin succesul său profesional?

Care a fost traseul educațional al acestei persoane?

Discută apoi cu colegul tău de bancă despre cum poate influența traseul educațional alegerea unei ocupații și succesul în carieră.

În România, învățământul liceal cuprinde următoarele filiere și profiluri:

- filiera teoretică (profilurile umanist și real);
- filiera tehnologică (profilurile tehnic, servicii, resurse naturale și protecția mediului);
- filiera vocațională (profilurile militar, teologic, sportiv, artistic și pedagogic).

Filierele îl ajută pe elev în alegerea viitoarei cariere în funcție de afinitățile sale, iar profilurile de învățământ, prin domeniile, specializările și calificările disponibile, îl pregătesc pentru alegerea continuării studiilor și/sau pentru o ocupație/profesie viitoare.

6. Documentează-te de pe internet și notează două exemple de ocupații pe care o persoană le poate avea după absolvirea unui liceu cu profil umanist (**Exemplu:** *translator*), de resurse naturale și protecția mediului (**Exemplu:** *floricultor*) și a unuia cu profil sportiv (**Exemplu:** *antrenor*). Bazându-te pe aptitudinile și pe scopurile tale în învățare, care crezi că va fi profilul liceal pe care îl vei urma? Cum ar putea interesul tău pentru o filieră/profil să te ajute să obții o anumită ocupație? Care ar fi activitățile școlare și extrașcolare utile în exercitarea fiecărui exemplu de ocupație pe care l-ai dat? Notează răspunsurile tale pe caiet.

Exersează

I. Citește următoarea afirmație și încercuiește varianta corectă.



cariera

ocupația

traseul educațional

_____ se referă la drumul educațional parcurs în vederea realizării profesionale.

II. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) următoarele enunțuri:



- În universul școlar nu îmi descopăr interesele, aptitudinile și nu mă dezvolt la nivel personal. (F)
- Ocupația este activitatea utilă, aducătoare de venit, pe care o persoană o desfășoară în mod obișnuit și care constituie sursa sa de existență.
- În România, învățământul liceal cuprinde două filiere: teoretică și tehnologică.
- Pentru alegerea unui traseu educațional potrivit aspirațiilor mele este necesar să mă informez din timp despre cum este organizat sistemul de învățământ, despre componentele acestuia și despre facilitățile oferite.
- Când ne referim la succesiunea de activități pe care o persoană le desfășoară și de poziții pe care le ocupă de-a lungul vieții profesionale, atunci vorbim despre cariera sa.

Experimentez cu colegii

Alegeți un liceu din localitatea voastră și, împreună cu dirigintele vostru, programați o vizită aici. În cadrul acesteia, împreună cu profesori și elevi ai liceului respectiv, discutați despre:

- profilurile și filiera liceului;
- traseul educațional pe care elevii îl vor alege, în funcție de profilul claselor;
- pașii pe care i-au urmat în vederea alegerii unui liceu potrivit caracteristicilor și scopurilor personale.

Creați apoi, în grupe de câte cinci, o fișă de observație a informațiilor obținute și notați concluziile personale despre utilitatea informațiilor dobândite.

AFLU MAI MULT

Aspirațiile se transformă în scopuri atunci când planific pași concreți pentru realizarea lor.

DICTIONAR

aptitudine – însușire înnăscută care favorizează realizarea unei activități cu rezultate peste medie.

filieră – succesiune de mijloace, de etape etc. care intervin până la un anumit rezultat; (figurat) cale.

Portofoliu

Ia-i un interviu unui membru al familiei tale despre ocupația și cariera sa, folosindu-te de întrebările notate pe norișori.

Având ca reper interviul desfășurat, realizează un desen intitulat „Drumul carierei mele” în care să ilustrezi cum crezi că va arăta viitoarea ta carieră.

Cum ți-ai ales ocupația actuală?

Ce traseu educațional ai urmat pentru a avea această ocupație?

Ce caracteristici personale crezi că te-au ajutat cel mai mult în carieră?



2. Pornesc la drum spre viitor

Domenii de activitate și trasee educaționale în alegerea unei cariere (luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și de carieră)



„Criteriile ar fi: oportunitățile/cluburile extrașcolare de care dispune liceul, profilurile disponibile în funcție de ceea ce îmi doresc și de cariera pe care vreau să o urmez după terminarea studiilor liceale, prietenii care sunt deja admiși în liceul respectiv sau cei care îl au ca opțiune, cât și prestigiul liceului”, povestește Raisa C., elevă în clasa a opta.

(Am întrebat 100 de elevi pe ce criterii își aleg liceul, scoala9.ro)

Discutați în clasă și realizați o listă cu criteriile după care se ghidează persoana din textul de mai sus în alegerea unui liceu. La care dintre acestea ați renunța și de ce? Ce criterii ați adăuga? Care credeți că este legătura între profilul ales în liceu și carieră?

Învăț și aplic

Aleg să-mi continui studiile sau să mă angajez conform pregătirii mele, în funcție de liceul sau de școala profesională absolvită și de cerințele viitoarei ocupații. Piața muncii este spațiul economic în care se întâlnesc cererea și oferta de locuri de muncă dintr-o anumită zonă geografică/localitate, într-un anumit moment. Aceasta cuprinde totalitatea ocupațiilor și a locurilor de muncă, organizate pe domenii de activitate. Fiecare domeniu de activitate cuprinde toate nivelurile de instruire educațională și profesională.

Există o relație strânsă între disciplinele studiate la școală și domeniile de activitate, deoarece acestea din urmă cuprind ocupații, organizate pe mai multe arii: umanistă, științifică, tehnică, socială, artistică, sportivă, lucrul cu oamenii.

1. Cu ajutorul profesorului, notați pe tablă trei domenii de activitate. Dați cel puțin două exemple de ocupații posibile pentru fiecare domeniu. Discutați apoi despre utilitatea și importanța fiecărei ocupații notate. Cum ar arăta viața voastră de zi cu zi dacă acestea nu ar exista?

1 2 3

Cunoștințele teoretice pe care le dobândesc pe parcursul educației școlare la diferite discipline de studiu, alături de caracteristicile mele personale, de aptitudinile și de abilitățile dezvoltate în timp, vor putea sta la baza ocupației pe care o voi alege. Pentru a-mi putea proiecta un traseu educațional adecvat unei viitoare ocupații este necesar să explorez și să identific ocupațiile pe care le cuprinde fiecare domeniu de activitate și cerințele care trebuie îndeplinite pentru fiecare dintre acestea și să le raportez la informațiile despre mine.



2. Completează tabelul de mai jos cu informațiile care ți se potrivesc. Notează apoi, în funcție de abilitățile tale din prezent și de disciplinele de studiu la care te descurci bine, domeniile de activitate în care crezi că te-ai potrivi cel mai bine. La final, adaugă, pentru domeniile alese, ocupațiile care să corespundă felului tău de a fi și caracteristicilor tale personale.

Abilități pe care le am în prezent	Discipline de studiu la care mă descurc bine	Domenii de activitate
Exemplu: Abilități matematice	Exemplu: Matematica	Exemplu: Științe

3. Notează trei discipline de studiu preferate. Cum crezi că te pot ajuta cunoștințele teoretice pe care le-ai dobândit la aceste discipline de studiu în alegerea unui domeniu de activitate și a unei ocupații? Dar în alegerea unui traseu educațional? Argumentează-ți răspunsul.

1. _____ 2. _____ 3. _____

Ocupațiile cuprinse în anumite domenii de activitate cer să avem specializări specifice pentru a le putea aplica (exemplu: *inginer, doctor, avocat, arhitect, contabil* etc.). În unele situații, poate fi necesar să avem o diplomă într-un domeniu de activitate specific (exemplu: *Am nevoie de o diplomă în psihologie pentru a deveni psiholog, terapeut, consilier de dezvoltare personală* etc.). Însă unele diplome sau calificări academice se pot aplica mai multor domenii de activitate sau ocupații (exemplu: *Cu ajutorul diplomei în domeniul psihologiei putem lucra și în managementul mediului, climatologie, planificare urbană, organizații nonguvernamentale*).

4. Documentează-te de pe internet și realizează traseul educațional pe care ar trebui să-l urmeze un polițist, un doctor și un frizer. În funcție de aceste trasee, notează ce alte ocupații ar putea avea fiecare dintre aceștia și ce alte domenii de activitate ar putea accesa având acele studii finalizate.



5. Asociază fiecare activitate din tabelul de mai jos cu domeniul de activitate în care se potrivește. Notează apoi, pentru fiecare domeniu din tabel, un alt exemplu de activitate pe care tu o desfășori.

Activitate	Domeniu de activitate
Exemplu: <i>Fac exerciții fizice în fiecare zi.</i>	social
Am creat o pălărie din materiale reciclate.	umanist
Les în parc cu prietenii și dezbaterem diferite subiecte.	științe
Mă uit des la documentare educative despre planeta noastră.	sportiv
Îmi place să citesc și să îmi notez ideile principale într-un jurnal.	artistic

Alegerea viitoarei ocupații este una dintre cele mai importante decizii care mă poate influența de-a lungul vieții, în aspecte precum nivelul de trai, starea de sănătate, relațiile cu ceilalți etc. De aceea, este important să încep devreme și să mă implic continuu în a mă cunoaște cât mai bine, să explorez, să caut informații și să învăț să fac legătura dintre acestea. Chiar dacă opțiunile mele se mai modifică sau se schimbă pe măsură ce cresc, această obișnuință mă va ajuta să stabilesc pașii necesari luării unei decizii ulterioare în privința activității profesionale la care aspir.



6. Discută cu un adult pe care îl cunoști bine despre ocupația și cariera sa. Descrie, într-un text scurt, traseul educațional pe care acesta l-a urmat pentru a avea acea ocupație și pentru a progresa în carieră. Compară textul tău cu cel al colegului de bancă și descoperiți împreună cum ar putea caracteristicile personale și informațiile teoretice dobândite în școală să influențeze cariera.

AFLU MAI MULT

Educația reprezintă una dintre principalele surse de îmbunătățire a condițiilor de viață.

Învățarea sporește șansele de a avea o stare de bine și o viață de calitate.

Exersează

I. Completează următoarele enunțuri cu varianta corectă:

1. Piața muncii cuprinde totalitatea ocupațiilor și a locurilor de muncă, organizate pe _____ .
 - a. discipline de studiu;
 - b. domenii de activitate;
 - c. niveluri.
2. Alegerea viitoarei _____ este una dintre cele mai importante decizii care mă poate influența de-a lungul întregii vieți, în aspecte precum nivelul de trai, starea de sănătate, relațiile cu ceilalți etc.
 - a. cariere;
 - b. ocupații;
 - c. profesii.
3. Pentru a-mi putea proiecta un _____ adecvat unei viitoare ocupații este necesar să explorez și să identific ocupațiile pe care le cuprinde fiecare domeniu de activitate și cerințele care trebuie îndeplinite pentru fiecare dintre acestea și să le raportez la informațiile despre mine.
 - a. domeniu de activitate;
 - b. drum;
 - c. traseu educațional.

II. Notează care sunt elementele care vor sta la baza ocupației pe care o vei alege:

(**Exemplu:** *Cunoștințele teoretice pe care le dobândesc pe parcursul educației școlare la diferite discipline de studiu, caracteristicile mele personale, aptitudinile și abilitățile dezvoltate în timp.*)

Experimentez cu colegii

În echipe de câte cinci, inventați o nouă ocupație. Realizați o fișă a ocupației inventate, ținând cont de următoarele aspecte:

- traseul educațional necesar;
- încadrarea într-un domeniu de activitate;
- caracteristicile personale necesare pentru a avea această ocupație;
- beneficiile pe care le-ar aduce societății.

La final, discutați cu celelalte echipe și despre ocupațiile create de acestea și descoperiți împreună utilitatea acestor ocupații.

Portofoliu

Împreună cu un membru al familiei tale, realizează pe o foaie un „Top 10 profesii” din diferite domenii de activitate pe care le consideri cele mai importante. Notează pentru fiecare motivele pentru care acea profesie ocupă un loc în topul tău și beneficiile pe care crezi că le-ar aduce în viața ta.



3. Sunt curios să descopăr

Caracteristicile ocupațiilor • Codul ocupațiilor din România

Bunica lui Matei este florăreasă încă din tinerețe și, tot de atunci, iubeste florile și le îngrijește cu mare atenție. În prezent, ea deține o florărie micuță și cochetă de care este tare mândră. Deși trebuie să se trezească în fiecare dimineață devreme și să meargă la piața de flori, ea nu se plânge. Iată ce ne mărturisește: „Într-adevăr, sunt multe responsabilități ce trebuie îndeplinite atunci când deții o florărie, dar florile reușesc să îmi dea o stare de bine prin semnificațiile lor, prin culorile vii și prin parfumul lor încântător. Sunt cu adevărat speciale și datorită lor îmi place ocupația mea”.

Analizați textul de mai sus și discutați, în clasă, despre caracteristicile personale ale bunicii lui Matei și despre modul în care acestea au ajutat-o în munca sa. Identificați și alte posibile caracteristici ale ocupației de florar/florăreasă.



Învăț și aplic



Atunci când vorbim despre **conținutul, responsabilitățile, condițiile de lucru, instrumentele/echipamentele de lucru, calitățile personale necesare** și contraindicațiile în anumite ocupații ne referim la **caracteristicile unei ocupații**. Fiecare ocupație, în funcție de specificul său și de domeniul de activitate de care aparține, are anumite cerințe care trebuie îndeplinite.

Caracteristici personale → Cerințe educaționale → Caracteristici ocupaționale → Carieră

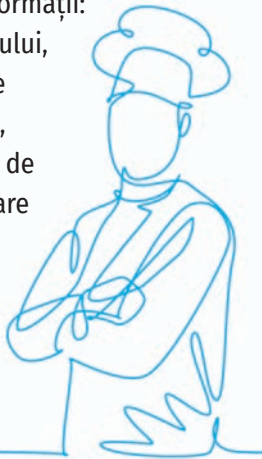
- Împreună cu colegul de bancă, documentează-te de pe internet și notează cel puțin trei exemple de ocupații, din prezent sau din trecut, întâlnite în România (**exemplu: programator, birjar**). Discutați apoi în ce domenii de activitate s-ar încadra și ce abilități și aptitudini sunt importante în exercitarea acestor ocupații.



De exemplu, un instructor auto trebuie să poată instrui cursanții atât cu privire la teorie, cât și la partea practică și trebuie să dețină cunoștințe despre întreținerea unui vehicul, toate în conformitate cu Codul Rutier. El își desfășoară activitatea pe unele artere publice de circulație într-un autovehicul-școală special echipat.

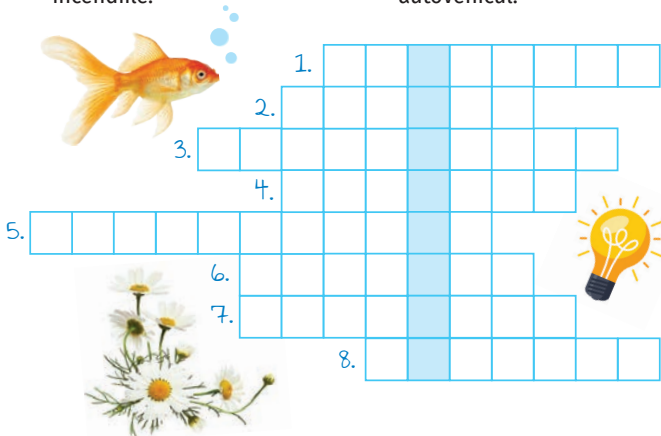
Pentru a putea avea această ocupație, o persoană trebuie să aibă carnet de conducere, să absolve o școală profesională și un curs de calificare pentru predarea orelor pe vehiculul auto. Această ocupație presupune petrecerea unui număr de ore într-un spațiu restrâns (vehicul), atenție continuă, interacțiunea cu mai multe persoane pe parcursul unei singure zile, acestea putând fi surse de stres ale acestei activități profesionale. Caracteristicile acestei ocupații pot avea puncte comune cu alte activități din același domeniu de activitate, însă pot diferi fundamental față de alte ocupații și domenii de activitate, cum ar fi domeniul științific.

2. Realizează o fișă a ocupației de bucătar. Aceasta trebuie să cuprindă următoarele informații: cerințele necesare ocupării postului, responsabilitățile și sarcinile angajatului, condițiile de lucru, instrumentele/echipamentele de lucru, calitățile personale necesare și contraindicațiile posibile. La final, notează concluziile tale în legătură cu această meserie și argumentează dacă ți s-ar potrivi sau nu.



3. În perechi de câte doi, citiți indiciile din propozițiile de mai jos și completați careul de cuvinte încrucșate.

1. Persoană calificată care educă și învață alte persoane.
2. Se ocupă cu pescuitul și uneori cu conservarea peștelui.
3. Cultivă pământul folosind plugul și semănătoarea.
4. Este special instruit și dotat pentru a stinge incendiile.
5. Persoană calificată pentru a lucra cu circuite, instalații și aparate electrice.
6. Lucrează într-un atelier și îmbracă obiectele de mobilier.
7. Persoană care se ocupă de cultivarea unei grădini.
8. Repară mașini, motoare și alte părți ale unui autovehicul.



Atunci când cauți informații despre o ocupație mă poți folosi de următoarele întrebări:

- Care sunt îndatoririle în desfășurarea activității profesionale?
- Unde se desfășoară activitatea și în ce condiții?
- Ce instrumente și/sau echipamente se folosesc?
- De ce anume este nevoie pentru a putea fi accesată (caracteristici personale, calificări, studii etc.)?

4. Documentează-te de pe internet, din cărți și din reviste și notează două proverbe sau zicători pentru următoarele cuvinte: *muncă*, *ocupație*, *profesie*. Notează apoi semnificația acestora și motivul pentru care le-ai ales. Ce ai învățat nou?

Exemplu: Prin muncă și stăruință vei ajunge la dorință. Proverbul semnifică faptul că dorințele se pot împlini dacă muncim și depunem efort.

5. Imaginează-ți că deții o clinică veterinară. Întocmește o listă cu ocupațiile care trebuie să se regăsească în clinica ta. Notează apoi ce caracteristici personale trebuie să aibă persoanele angajate și care sunt responsabilitățile lor. Compară lista ta cu cea a colegului de bancă și află dacă este necesar să adaugi alte ocupații în clinica ta.

Ocupațiile au fost ordonate și clasificate pe plan internațional, european și în cadrul fiecărei țări. În România, sistemul de identificare, ierarhizare, codificare a ocupațiilor poartă denumirea de „Clasificarea ocupațiilor din România”. Ocupațiile sunt împărțite în grupe și subgrupe și fiecărei ocupații îi este alocat un cod numeric. Conform principiilor de clasificare internaționale, aceasta cuprinde și elemente de descrieri pe grupe. Clasificarea ocupațiilor din România este un instrument indispensabil pe piața muncii. În această bază de date se actualizează periodic schimbările legate de apariția de noi ocupații și de retragerea celor ce nu se mai regăsesc în spațiul economic și social. Clasificarea este utilă atât angajatorilor, cât și celor ce vor să se angajeze și să știe unde anume se încadrează opțiunea lor pentru activitatea profesională pe care urmează să o desfășoare.

6. Cu ajutorul profesorului, realizați în clasă o fișă a unei ocupații alese de voi din „Clasificarea ocupațiilor din România” pe baza unor criterii precum: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/echipamente de lucru, calități personale necesare și contraindicații, dacă există. Discutați apoi în clasă despre importanța clasificării ocupațiilor în România.



Exersează

I. Citește următoarea afirmație și încercuiește varianta corectă.

În România, sistemul de identificare, ierarhizare, codificare a ocupațiilor poartă denumirea de _____.

- Clasificarea ocupațiilor din România;
- Cod al respectului;
- Organizator al profesiilor.

II. Enumeră caracteristicile unei ocupații.

(conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/echipamente de lucru, calități personale necesare, contraindicații)



Experimentez cu colegii

Mimați, pe rând, o ocupație care vă place. Ceilalți colegi vor trebui să ghicească care este ocupația aleasă și în ce domeniu de activitate se încadrează. La final, dezbateți în clasă diferențele dintre ocupațiile mimate, diversitatea lor și menționați ce ați aflat nou despre sine și despre ceilalți.



AFLU MAI MULT

Dacă o persoană muncește 40 de ore săptămânal până la 65 de ani înseamnă că va petrece mai mult de 90 000 de ore la muncă. De aceea, este important să depun efortul de a aduna informații și de a cunoaște ce presupun activitățile pe care mi-aș dori să le desfășor în viitor.

DICTIONAR

Cod rutier – totalitatea legilor dintr-o țară care reglementează utilizarea căilor publice de comunicație (trotuare, șosele, autostrăzi) de către pietoni, automobiliști, bicicliști și alte categorii de participanți la trafic. Acesta cuprinde norme cu privire la vehicule, conducători de vehicule, semnalizare rutieră, reguli de circulație, infracțiuni, contravenții și sancționarea acestora.

Portofoliu

Realizează împreună cu un membru al familiei o vizită într-un mediu de lucru (companie/firmă) în apropierea zonei în care locuiești și colectează informații despre: conținutul, responsabilitățile, condițiile de lucru, instrumentele/echipamentele de lucru, calitățile personale necesare și contraindicațiile ocupațiilor regăsite în această vizită. Creează apoi un proiect intitulat „Vizite în companii” în care să adaugi, prin desene, informațiile colectate și prezintă-l celorlalți membri ai familiei.



4. Aflu cum posibilul poate deveni realitate

Ocupații • Stil de viață

În Japonia, există un concept, „ikigai”, care poate fi tradus prin „motiv de existență” sau „motiv pentru a te trezi dimineața”. Acest concept înglobează bunăstarea, satisfacția vieții, bucuria de a face ceva și simțul scopului. Este despre a simți că viața noastră este valoroasă și că avem un impact. „Ikigai”-ul fiecăruia este unic: se bazează pe istoria noastră personală, pe valorile noastre, pe convingerile, interesele și felul nostru de a fi și poate fi găsit în cele mai mărunte ritualuri zilnice și în cele mai ample sectoare ale vieții noastre, cum ar fi la muncă.

Discutați, în clasă, despre cum ne putem găsi motivația în fiecare zi și despre cât de important este să facem acest lucru. Care ar putea fi legătura dintre conceptul japonez „ikigai” și găsirea unei ocupații potrivite pentru atingerea stilului de viață dorit?



Învăț și aplic

Prin intermediul muncii, o persoană își satisface nevoia de apartenență, se integrează social și dă un sens vieții sale. Să mă pot bucura de ocupația mea, de locul în care muncesc și de oamenii pe care îi am alături în mediul de lucru contribuie la obținerea satisfacției pe care o simt în viață. Atunci când investesc prea mult timp într-un sector al vieții, spre exemplu în muncă, risc să generez consecințe negative în celelalte sectoare ale vieții: familie, sănătate, spiritualitate și colectivitate. **Stilul de viață personal** este reprezentat de acțiunile pe care le fac pentru a-mi satisface nevoile biologice (hrană, somn etc.), economice, emoționale și sociale, precum și de modalitatea prin care îmi exprim atitudinile, credințele și valorile.



1. Găsește și încercuiește următoarele cuvinte:

muncă ocupație profesie carieră
viață nevoi interese educație

v	c	a	r	i	e	r	ă	c	p	w
j	n	e	v	o	d	b	l	a	o	d
a	f	r	g	c	u	f	j	t	i	k
p	f	m	u	n	c	ă	s	e	n	v
r	d	z	f	p	a	o	n	r	t	i
o	c	u	p	a	ț	i	e	j	e	a
f	v	i	a	ț	i	k	v	f	r	ț
e	g	w	n	i	e	s	o	q	e	ă
s	r	o	f	e	s	i	i	o	s	p
i	t	p	u	y	b	h	z	x	u	i
e	q	i	n	t	e	r	e	s	e	c

Unii oameni își doresc faimă, alții avere, iar unii sunt împinși de dorința de a face o schimbare în jurul lor. „Motivul pentru care ne trezim dimineța” ia în considerare răspunsul la întrebarea „Ce fel de viață vreau să am?”, de la ce stil alimentar îmi doresc să adopt la ce fel de oameni îmi doresc să cunosc și până la stabilirea zonei geografice în care vreau să locuiesc. În acest sens, alegerea unei cariere bazate pe abilitățile și interesele mele reprezintă calea pe care trebuie să o parcurg pentru a lega răspunsurile la întrebarea „Cum îmi doresc să trăiesc?” de răspunsurile la întrebarea „Ce ocupație îmi doresc să am?”.

2. Împreună cu colegul tău de bancă, discută și notează apoi pe caiet, asemenea exemplului de mai jos, despre următoarele ocupații: crainic, coregraf, inginer. Ce puncte comune crezi că pot avea aceste ocupații? Argumentează-ți răspunsurile.

Exemplu:

1. *Responsabilități: Comercializează produse, etichetează cu prețuri produsele din magazin etc.*
2. *Caracteristici personale: respectuos, comunicativ, sociabil etc.*
3. *Beneficiile ocupației asupra stilului de viață: interacțiunea cu oamenii, satisfacția personală atunci când un client este mulțumit etc.*
4. *Consecințele ocupației asupra stilului de viață: timp liber limitat, interacțiuni cu persoane mai puțin respectuoase etc.*

3. Întocmește o listă cu „motivele pentru care te trezești dimineța”, cu lucrurile sau persoanele care te inspiră sau care te motivează pentru o nouă zi. Cum îți influențează aceste motive starea ta de bine?

Exemplu: *Sunt motivat/ă în fiecare dimineață să merg la școală, deoarece îmi place să învăț lucruri noi. Acest lucru mă binedispune.*

Răspunsurile la întrebările „Cum vreau să trăiesc?” și „Ce ocupație îmi doresc să am?” se modifică pe măsură ce cresc și mă dezvolt. De aceea, este necesar să învăț să fac legătura dintre ele încă de pe-acum. Pornind de la stilul de viață pe care mi-l doresc, pot face o listă de **ocupații** și de cariere pe care mi-aș dori să le încerc, astfel încât să observ dacă opțiunile mele îmi pot oferi acel stil de viață.

Ce-mi doresc?

- Siguranță pe termen lung sau capacitatea de a lucra flexibil?
- Succes în plan material?
- Să-mi urmez pasiunea?
- Să lucrez într-un birou sau să petrec mai mult timp în aer liber?
- Să călătoresc mult sau să stau lângă prieteni și familie?
- Să fac parte dintr-o afacere extinsă la nivel global sau să lucrez independent?

4. Pornind de la ocupația pe care o consideri acum cea mai potrivită pentru tine, notează care crezi că vor fi responsabilitățile tale principale, condițiile de lucru și consecințele asupra stilului tău de viață. Argumentează-ți răspunsul.
5. Mihaela este medic chirurg și are ture de noapte săptămânal la spital. Uneori, programul ei de muncă dintr-o zi depășește și 36 ore lucrătoare. Împreună cu colegul de bancă, notează cum îi influențează ocupația Mihaelei stilul de viață și care crezi că sunt caracteristicile personale care o definesc și au ajutat-o în carieră.

Dacă mă uit în jur, voi observa la adulții apropiați mie cariere și stiluri de viață bine stabilite. Acestea pot fi o sursă de învățare pentru mine, deoarece pot observa cât de bine se potrivesc profesiile cu stilul lor de viață, care sunt consecințele ocupațiilor asupra vieții lor, dacă există un echilibru între viața profesională și cea personală.

- Petrece mai mult timp la birou sau petrece în mod egal timp și cu familia?
- Lucrează multe ore într-un birou și numai în concediu iese în natură?
- Are timp de sport, activități preferate etc.?

6. Pornind de la întrebările de mai jos, scrie un text scurt în care să precizezi care crezi că ar putea fi ocupația ideală pentru tine și ce stil de viață ai avea în funcție de aceasta.
- Ce îmi doresc de la o ocupație?
 - Care sunt caracteristicile mele cele mai importante?
 - Ce fel de condiții de lucru mi-aș dori să am?
 - Cum mi-ar plăcea să arate o zi la muncă?
 - Ce sau cine îmi influențează gândurile față de viitoarea ocupație?

AFLU MAI MULT

Modul cum gândim, tradițiile familiale, cultura, aspirația de a ocupa o poziție bună în societate și educația influențează semnificativ alegerile pe care le facem în viață și în carieră. Asemenea unui puzzle, fiecare dintre noi trebuie să învețe să potrivească cât mai bine piesele vieții personale cu cele ale sarcinilor și ale cerințelor unei ocupații. Dacă aleg o activitate care nu se potrivește stilului meu de viață sau un stil de viață care nu e în acord cu interesele profesionale, pot întâmpina limitări sau chiar blocaje de-a lungul vieții.

Exersează

I. Completează afirmația cu una dintre variantele de mai jos:

Prin intermediul _____, o persoană își satisface nevoia de apartenență, se integrează social și dă un sens vieții sale.

muncii

stilului de viață personal

școlii

II. Definește stilul de viață personal.

Stilul de viață personal este _____.

Experimentez cu colegii

Imaginați-vă că întreaga clasă este aleasă pentru a realiza o emisiune despre diferite ocupații și stiluri de viață. Alegeți împreună o ocupație care vi se pare interesantă și, pe rând, spuneți-vă, pe scurt, părerea despre aceasta și despre modul în care poate influența stilul de viață al unei persoane. Discutați, la final, despre importanța unui stil de viață echilibrat și a unei ocupații care să vă placă.



Portofoliu

Realizează un colaj cu patru imagini ale unor persoane de succes/celebrități pe care le admiri sau care te inspiră. Menționează, în dreptul fiecărei imagini, ocupația persoanei respective, responsabilitățile acesteia, traseul educațional urmat și stilul de viață pe care crezi că îl are. Te poți documenta de pe internet și poți personaliza colajul după bunul-plac.



5. Primii pași către realizare

Criterii de alegere a unei cariere



Nu am făcut gimnastică pentru a călători, nu am făcut gimnastică pentru a-mi cumpăra anumite lucruri, să devin o celebritate, am făcut pentru că mi-a plăcut și este important să pui pasiune în ceea ce faci.

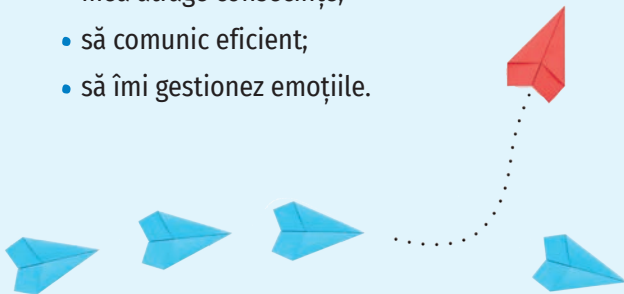
Nadia Comăneci – gimnastă (mariustuca.ro)

Discutați, în clasă, despre cât de mult contează pasiunea și efortul în atingerea succesului profesional.

Învăț și aplic

Indiferent de traseul pe care îl voi urma în viață, o componentă importantă din viitorul meu va fi activitatea profesională. Pentru a atinge succesul profesional e important:

- să dau dovadă de curaj;
- să formulez obiective clare;
- să învăț să iau decizii;
- să știu să fac față eșecului;
- să îmi asum responsabilități și riscuri;
- să fiu pregătit pentru schimbări;
- să conștientizez faptul că fiecare acțiune a mea atrage consecințe;
- să comunic eficient;
- să îmi gestionez emoțiile.



1. Desenează un rucsac pe care vrei să-l iei cu tine în viitor. Pune în el toate elementele personale de care crezi că ai nevoie pentru o carieră de succes: calități, talente, valori, atitudini și dorințe. Notează apoi ce alte caracteristici personale și abilități crezi că trebuie să dobândești pentru a avea ocupația și cariera dorite.



Pentru ca în viitor să pot alege cariera potrivită este important să investesc timp și efort pentru a cunoaște și înțelege pașii pe care urmează să-i parcurg. În prima etapă pot afla care sunt **criteriile de alegere a unei cariere**, iar apoi pot explora fiecare criteriu în parte:

Profilul ocupației	Beneficiile în plan personal ale unei profesii
<ul style="list-style-type: none"> • atitudini și responsabilități; • cerințe medicale, fizice și psihice; • sarcini de lucru; • nivel de educație; • mediu de lucru; • program de lucru; • vestimentație. 	<ul style="list-style-type: none"> • satisfacție profesională; • cerere pe piața muncii; • programe de formare profesională; • asigurare medicală/pensie; • bonusuri; • prestigiu; • salariu; • concediu de odihnă.



2. Citește, cu atenție, citatul de mai jos și notează înțelesul pe care crezi că îl are. Cum putem aplica semnificația citatului în viața de zi cu zi? Dar în cariera pe care ne-o dorim?

„Lucrurile nu sunt greu de făcut. Greu este să te pui în starea de a le face.”
(Constantin Brâncuși)

3. În echipe de câte trei, alegeți o ocupație din „Clasificarea ocupațiilor din România”. Realizați o fișă pentru aceasta, ținând cont de următoarele criterii: satisfacția profesională oferită, prestigiul social, cererea de pe piața muncii, traseul educațional necesar, salariul și stilul de viață. Discutați apoi despre beneficiile pe care această ocupație le aduce societății.

4. Compară beneficiile în plan personal ale ocupațiilor de scriitor și de tehnician dentar. Ce diferențe și asemănări există? Care este importanța acestor criterii în alegerea unei ocupații și a unei cariere? Cum pot influența acestea stilul de viață al unei persoane? Argumentează-ți răspunsurile.

5. În perechi de câte doi, realizați un interviu despre ocupația de psiholog. Documentați-vă de pe internet și ghidați-vă după următoarele întrebări:

- Ce pregătire profesională necesară trebuie să aibă un psiholog?
- Care sunt responsabilitățile postului?
- Care sunt condițiile și programul de lucru?
- Care este salariul aferent ocupației?
- Ce contraindicații sunt în această ocupație?



Schimbați apoi rolurile, astfel încât să răspundeți, pe rând, la întrebări și să vă exprimați părerea despre această ocupație.

6. Imaginează-ți că, în viitor, unul dintre prietenii tăi își alege ocupația doar în funcție de prestigiul și de salariul pe care aceasta le oferă. Ce alte criterii consideri că sunt importante în alegerea unei ocupații? Ce beneficii și/sau consecințe crezi că ar putea avea decizia lui? Ce i-ai spune prietenului tău în legătură cu criteriile necesare pentru alegerea corectă a unei ocupații?



Exersează

I. Grupează corespunzător termenii din caseta de mai jos, în funcție de categoria din care fac parte: 

sarcini de lucru salariu vestimentație	nivel de educație prestigiu satisfacție profesională	profilul ocupației
		beneficiile profesiei în plan personal

II. Dă trei exemple de elemente necesare pentru succesul profesional.

1. _____

2. _____

3. _____

(Exemplu: să formulăm obiective clare, să învățăm să luăm decizii, să știm să facem față eșecului etc.)

Experimenteazați cu colegii

Urmăriți în clasă un scurt videoclip despre viața și cariera lui Jamie Oliver, în care este surprinsă pasiunea personajului principal pentru ocupația de bucătar. Dezbateți apoi în clasă care sunt criteriile pe care Jamie Oliver s-a bazat în alegerea acestei ocupații și care sunt caracteristicile personale care predomină în viața sa. Ce ați învățat nou în urma vizionării acestui film?



AFLU MAI MULT

Erori pe care le putem face în alegerea carierei:

- avem așteptări nerealiste;
- alegem cariera pe baza unui singur criteriu (exemplu: salariul);
- avem impresia că viitorul este departe și nu acționăm din timp;
- amânăm decizia privind cariera (lipsa unui scop, a motivației, a autocunoașterii etc.);
- alegem în funcție de preferințele și de opiniile persoanelor importante din viața noastră (părinți, prieteni).

Portofoliu

Discută cu membrii familiei tale extinse despre ocupația și cariera fiecăruia dintre ei. Identifică împreună cu ei cerințele educaționale necesare pentru fiecare ocupație și carieră în parte. Cu ajutorul informațiilor, scrie apoi o compunere cu titlul „Modele de viață, modele de carieră”, în care să povestești cum te-a inspirat sau motivat această discuție în alegerea viitoarei tale cariere. Adaugă concluziile personale despre rolul pe care îl are munca în viețile noastre.





Investigație: „Dacă aș lucra în domeniul...”

...umanist, social, sportiv, artistic, științific, tehnic, lucru cu oamenii.

PASUL 3 – INFORMEAZĂ-TE

Pentru a obține datele și informațiile necesare te poți documenta din publicații de specialitate, de pe internet (din paginile unor instituții din domeniu – ministere, institute etc.), din anunțurile din ziare, din cărți. De asemenea, poți obține informații de la persoane care lucrează în domeniul de activitate ales și chiar în ocupațiile selectate de tine, profesori, membrii familiei, prieteni etc.

PASUL 4 – STRUCTUREAZĂ INFORMAȚIA

I. În investigația ta, vei urmări să obții informații despre:

1. Scurt istoric al domeniului ales: când a apărut, momente importante în evoluția istorică la nivel global și în România.
2. Ocupații care au dispărut și care s-au adăugat în domeniul investigat.
3. Pentru fiecare dintre cele trei ocupații alese de tine vei preciza:
 - condițiile de lucru;
 - tipul/tipurile de companii în care sunt practicate;
 - nivelul de educație necesar;
 - nivelul de venituri, în funcție de experiență (de la începător la experimentat);
 - regiunile geografice în care se găsesc cele mai multe oportunități.
4. Avantaje și dezavantaje ale practicării ocupațiilor investigate.
5. Oportunități de dezvoltare pe piața muncii.

II. Realizează o fișă în care să organizezi informațiile colectate, ținând cont de criteriile de alegere a unei cariere.

PASUL 5 – ADAUGĂ CONCLUZIILE PERSONALE

La finalul investigației, formulează și notează concluziile personale.



PASUL 1 – ALEGE TEMA INVESTIGAȚIEI

Alege un domeniu care crezi că reprezintă interesele tale actuale. Vei realiza o investigație despre cele mai căutate ocupații din acest domeniu, acelea despre care crezi că vor rămâne actuale și peste zece ani. Vei alege trei profesii și vei nota pentru fiecare ce implică practicarea lor și care sunt criteriile de alegere a unei cariere, respectiv care sunt profilul ocupațiilor și beneficiile în plan personal.

PASUL 2 – SELECTEAZĂ MATERIALELE NECESARE

Selectează materialele necesare investigației. Vei avea nevoie de foi/caiet, computer, pixuri, creioane colorate etc. Ți-ar putea fi de folos, dar nu sunt obligatorii, un reportofon și o cameră foto.

PASUL 6 – PREZINTĂ INVESTIGAȚIA

Prezintă, în clasă, investigația ta, menționând motivul pentru care ai ales domeniul de activitate și ocupațiile investigate. Poți realiza un poster care să te ajute să ilustrezi concluziile investigației tale. De asemenea, poți face o prezentare scrisă sau video.

RECAPITULARE

I. Notează două domenii de activitate preferate și dă exemple de cel puțin trei ocupații posibile pentru fiecare domeniu.

II. Enumeră trei criterii de alegere a unei cariere pe care le consideri cele mai necesare și importante.

III. Scrie o scrisoare unui membru al familiei în care să îi povestești despre ocupația pe care ți-ai dori să o ai și despre traseul educațional pe care îl vei urma pentru a-ți atinge scopul.

IV. Scrie un scurt text, de cinci-șapte rânduri, despre ocupația de profesor, în care să notezi următoarele caracteristici: conținutul, responsabilitățile, condițiile de lucru, echipamentele de lucru, vestimentația, calitățile personale necesare și contraindicațiile acestei ocupații.



V. Completează afirmațiile următoare:

cariera, filierele, stilul de viață personal,
Clasificarea Ocupațiilor din România (COR),
traseu educațional, școala, consecințe,
caracteristicile unei ocupații

a. În România, sistemul de identificare, ierarhizare, codificare a ocupațiilor poartă denumirea de _____.

b. _____ este locul în care intru în contact cu disciplinele școlare, aflu informații folositoare, mi se evidențiază preferințele, dezvolt abilități de comunicare, de cooperare, de relaționare și îmi pot evalua progresul.

c. Atunci când vorbim despre conținutul, responsabilitățile, condițiile de lucru, instrumentele/ echipamentele de lucru, calitățile personale necesare și contraindicațiile în anumite ocupații ne referim la _____.

d. Succesiunea de activități pe care o persoană le desfășoară și de poziții pe care le ocupă de-a lungul vieții profesionale constituie _____ sa.

e. _____ îl ajută pe elev în alegerea viitoarei cariere în funcție de afinitățile sale, iar profilurile de învățământ, prin domeniile, specializările și calificările disponibile, îl pregătesc pentru alegerea continuării studiilor și/sau pentru o ocupație/profesie viitoare.

f. _____ este reprezentat de acțiunile pe care le fac pentru a-mi satisface nevoile biologice (hrană, somn etc.), economice, emoționale și sociale, precum și de modalitatea prin care îmi exprim atitudinile, credințele și valorile.

g. Atunci când investesc prea mult timp într-un sector al vieții, spre exemplu în muncă, risc să generez _____ negative în celelalte sectoare ale vieții: familie, sănătate, spiritualitate și colectivitate.

h. Pentru alegerea unui _____ potrivit aspirațiilor mele este necesar să mă informez din timp despre cum este organizat sistemul de învățământ, despre componentele acestuia și despre facilitățile oferite.

VI. Vorbește cu un membru al familiei despre cariera sa. Notează modul în care aceasta îi influențează stilul de viață și dacă există un echilibru între viața sa personală și cea profesională.

VII. Enumeră trei erori pe care o persoană le poate face în alegerea unei cariere.

1. _____

2. _____

3. _____

VIII. Numește trei componente necesare pe care le putem folosi pentru a avea succes pe plan profesional.

1. _____

2. _____

3. _____

IX. Realizează o fișă pentru o ocupație la alegere, ținând cont de următoarele criterii: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară și salariul.

AUTOEVALUARE

I. Încercuiește din lista de mai jos beneficiile profesionale în plan personal: sarcini de lucru, satisfacție profesională, pensie, salariu, vestimentație, programe de formare profesională.

II. Completează spațiile libere cu următorii termeni:



_____ se referă la drumul educațional parcurs în vederea realizării profesionale.
 _____ este activitatea utilă, aducătoare de venit, pe care o persoană o desfășoară în mod obișnuit și care constituie sursa sa de existență. Succesiunea de activități pe care o persoană le desfășoară și de poziții pe care le ocupă de-a lungul vieții profesionale constituie _____.

III. Asociază corect domeniile din coloana A cu ocupațiile coloana B:

A	B
domeniul social	biolog
domeniul umanist	educator
domeniul științific	arheolog
domeniul sportiv	informatician
domeniul artistic	manager de resurse umane
domeniul tehnic	antrenor
lucrurile cu oamenii	pictor

IV. Numește minimum trei acțiuni necesare pentru a atinge succesul profesional.

V. Gândește-te la un adult care îți este apropiat. Realizează o fișă a ocupației acestuia, având în vedere următoarele criterii: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul.

VI. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals):

- Atunci când vorbim despre conținutul, responsabilitățile, condițiile de lucru, instrumentele/ echipamentele de lucru, calitățile personale necesare și contraindicațiile în anumite ocupații ne referim la caracteristicile unei ocupații.
- Codul ocupațiilor din România nu este un instrument indispensabil pe piața muncii.
- Stilul de viață personal nu este reprezentat de acțiunile pe care le fac pentru a-mi satisface nevoile biologice, economice, emoționale și sociale.
- Prin intermediul muncii, o persoană își satisface nevoia de apartenență, se integrează social și dă un sens vieții sale.
- Indiferent de traseul pe care îl voi urma în viață, o componentă importantă din viitorul meu va fi activitatea profesională.

VII. Realizează traseul educațional potrivit ocupației de polițist. Notează apoi ce calități, abilități și caracteristici personale crezi că sunt necesare pentru a avea această ocupație.

Acum, că ai parcurs acest capitol și te cunoști mai bine, acordă-ți între 1 și 5 stelute (5 – în totalitate adevărat, 1 – foarte puțin adevărat), în funcție de evoluția ta:



- Înțeleg importanța caracteristicilor unei ocupații și a criteriilor de alegere a unei cariere.
- Știu care sunt și ce înseamnă domeniile de activitate.
- Îmi dau seama de legătura dintre ocupații și stilul de viață personal.
- Știu ce este un traseu educațional și ce trebuie să fac pentru a avea un traseu educațional potrivit aspirațiilor mele.
- Cunosc importanța și utilitatea Clasificării Ocupațiilor din România (COR).

RECAPITULARE FINALĂ

I. Descrie modul în care crezi că autoanaliza calităților personale și atitudinea pozitivă față de sine te pot ajuta să ai o stare de bine.

II. Discută împreună cu colegul de bancă despre importanța învățării. Notați apoi de ce alegerea și elaborarea corectă a unor strategii și tehnici de învățare potrivite obiectivelor voastre de învățare sunt necesare.

III. Exemplifică o situație în care te-ai simțit furios. Notează modalitățile de autoreglare emoțională folosite pentru a-ți diminua furia.

IV. Analizează fotografiile și notează tipurile de învățare pe care le regăsești mai jos:



V. Notează ce părere ai despre tine în calitate de elev și indică două momente în care ai fost mândru de tine la școală. Ce atitudini și comportamente care au condus la învățarea eficientă ai folosit?

VI. Imaginează-ți că un prieten întâmpină o situație dificilă de viață și se simte stresat. Ce i-ai spune pentru a-l încuraja? Ce strategii de transmitere eficientă a mesajului ai folosi?

VII. Discută cu colegul de bancă despre două valori importante în elaborarea și aplicarea unui cod al respectului valabil atât pentru comunicarea în mediul real, cât și pentru comunicarea în mediul virtual.

VIII. Notează motivul pentru care, în comunicarea interpersonală eficientă, atitudinile și valorile joacă un rol important.

IX. Completează afirmațiile următoare:

mediu ambiant care susține învățarea și starea de bine, speranța, autoevaluării, Codul ocupațiilor din România, sănătatea mediului, direcția de dezvoltare a caracteristicilor personale

- a. _____ se referă la puterea voinței direcționată către atingerea unui rezultat dorit și planificarea pentru a îndeplini acest lucru.
- b. _____ este influențată de interacțiunile sociale (familie, prieteni, colegi etc.) și de factorii culturali specifici zonei în care locuiesc.
- c. Un _____ încurajează dezvoltarea armonioasă pentru toți copiii.
- d. Prin instrumentele _____ pot învăța să îmi măsoz rezultatele și progresul în învățare într-un mod măsurabil.
- e. În țara noastră, clasificarea ocupațiilor este reprezentată de _____ unde ocupațiile sunt împărțite în grupe și subgrupe, iar fiecareia îi este alocat un cod numeric.
- f. Eu pot contribui la _____ prin atitudini și comportamente precum: reciclarea deșeurilor, menținerea curățeniei în spațiile pe care le frecventez, protejarea plantelor, animalelor și a spațiilor verzi, economisirea resurselor naturale.

X. Notează care este ocupația pe care îți dorești să o ai în viitor. Scrie ce caracteristici personale te-ar ajuta să accesezi acea ocupație și ce traseu educațional este necesar.

XI. Discută cu un adult apropiat din viața ta despre cariera sa. Notează care au fost criteriile de alegere a carierei pe care el le-a folosit și cum îi influențează aceasta stilul de viață personal.

XII. Ce instrumente de planificare și de evaluare a învățării consideri că sunt cele mai importante? Crezi că este necesar să îți elaborezi un plan personal de învățare? Dacă da, de ce?

XIII. Enumeră trei strategii și tehnici de învățare pe care le folosești atunci când te pregătești pentru un test.

XIV. La ce disciplină ești cel mai priceput? Care este stilul tău personal de învățare și ce strategii și tehnici folosești atunci când studiezi? Notează și argumentează răspunsurile.



XV. Oferă un exemplu de stereotip pozitiv.

XVI. Alege un eveniment important din viața ta care a avut loc în ultimii trei ani și notează gândurile, emoțiile și comportamentele tale în legătură cu acel eveniment. Cum crezi că se influențează reciproc?

XVII. Notează câte un exemplu de ocupație care se desfășoară în fiecare domeniu de activitate învățat.

XVIII. Scrie ce tip de relație se dezvoltă între starea de bine și sănătate. Cum crezi că influențează echilibrul între activitate și odihnă sănătatea unei persoane?

XIX. Prezintă o situație în care un factor exterior ți-a creat dificultăți în învățare și menționează ce strategii de depășire a dificultăților în învățare folosești cel mai des.

XX. Notează două exemple de acțiuni pe care le poți face pentru a reduce prejudecățile, discriminarea sau crearea stereotipurilor.

XXI. Discută cu colegul tău de bancă despre importanța comunicării. Numește ce strategii de receptare eficientă a mesajului folosești în dialogul cu colegul tău. Cum crezi că influențează aceste strategii comunicarea dintre voi?

XXII. Scrie un text de 10 rânduri despre ocupația de actor în care să notezi următoarele caracteristici: conținut, responsabilități, condiții de lucru, echipamente de lucru, vestimentație, calități personale necesare și contraindicații ale acestei ocupații.

XXIII. Dă două exemple de condiții interne și de condiții externe care ți-au influențat învățarea. Cum te ajută sau te limitează aceste condiții în a învăța eficient?

XXIV. Gândește-te la conceptul de optimism. Notează de ce crezi că este important optimismul în viața oamenilor și în ce fel îi ajută pe aceștia. La final, oferă un exemplu de gând optimist.

XXV. Numește trei informații personale pe care nu ar trebui să le menționezi în spațiul virtual. Ce poți face pentru a menține un climat de siguranță în comunicarea virtuală? Ce strategii de comunicare eficientă poți folosi?

AUTOEVALUARE FINALĂ

I. Completează spațiile libere cu următorii termeni: *atitudine pozitivă față de sine, caracteristicile personale, direcția de dezvoltare a caracteristicilor personale, calități, autoanaliza calităților personale.*

_____ reprezintă însușirile pe care le numim atunci când ne descriem pe noi înșine sau când descriem o altă persoană. Caracteristicile considerate pozitive se numesc _____. _____ și a comportamentelor generate mă ajută să mă cunosc și să îmi dau seama de felul meu de a fi. _____ este influențată de interacțiunile sociale (familie, prieteni, colegi etc.) și de factorii culturali specifici zonei în care locuiesc. O _____ care contribuie la întărirea calităților pozitive care mă caracterizează cel mai bine mă ajută să îmi îndrept atenția către punctele mele forte, și nu către slăbiciunile mele și de a rămâne fidel propriilor valori.

II. Scrie, pe caiet, obiectivele tale pentru următorii trei ani. Notează apoi, cum crezi că optimismul, atitudinea pozitivă față de sine și speranța te pot ajuta să îți îndeplinești aceste obiective:

III. Scrie un text de 10 rânduri despre importanța comunicării reale și a celei virtuale. Ce crezi că se poate întâmpla dacă petreci prea mult timp în spațiul virtual? Argumentează.

IV. Documentează-te despre o celebritate din sport. Cum crezi că valorile, credințele, atitudinile și caracteristicile personale i-au influențat cariera? Justifică-ți opinia.

V. Discută cu un membru al familiei despre o situație dificilă de viață cu care el s-a confruntat. Notează ce emoții, gânduri și comportamente crezi că a avut în acel moment.

VI. Enumeră cel puțin trei moduri prin care poți contribui la sănătatea mediului.

VII. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals):

- a. Educația pentru sănătate începe încă din primii ani și se referă la alimentație, activitate fizică, somn și odihnă, comportamente pozitive față de sănătate.
- b. Comunicarea nu este o interacțiune care se petrece în context social și presupune crearea unor legături cu alte persoane.
- c. Învățarea eficientă se petrece atunci când o serie de condiții interne și externe sunt disponibile și favorabile realizării acesteia.
- d. Comunicarea în mediul real ne permite să interacționăm într-un timp foarte scurt cu persoane atât cunoscute, cât și necunoscute aflate oriunde pe glob.
- e. Un stereotip este o convingere, o credință bazată pe o idee preconcepțată, generalizată, neîntemeiată pe date exacte, despre membrii unui grup uman sau ai unei clase sociale, în ciuda diferențelor individuale din acel grup.
- f. Stresul este reacția corpului nostru la orice solicitare resimțită drept copleșitoare și/sau periculoasă.

VIII. Gândește-te la un moment în care ai discutat un subiect interesant cu un prieten. Notează ce atitudini și valori sunt importante în comunicarea interpersonală.**IX. Notează care este ocupația pe care vrei să o ai în viitor. Scrie criteriile de alegere a unei cariere după care te-ai ghida și ce traseu educațional ar trebui să urmezi.****X. Notează câte un exemplu de activitate pentru învățarea formală, învățarea nonformală și cea informală.****XI. Încercuiește răspunsul potrivit:**

1. Se produce atunci când cineva este tratat diferit, incorect din cauza vârstei, a identității de gen, a religiei sau a convingerilor, a rasei, a locului de naștere, a naționalității etc.:
 - a. autoevaluare;
 - b. discriminare;
 - c. starea de bine.
2. Instrument de organizare care mă ajută să-mi îmbunătățesc rezultatele școlare, să progrez, să-mi ating obiectivele în învățare și să-mi planific timpul pentru a avea un echilibru între activitate și odihnă.
 - a. cod al respectului;
 - b. plan de învățare;
 - c. portofoliu.
3. Asemenea comunicării în mediul real, pentru obținerea unei bune interacțiuni în spațiul virtual și

menținerea unui climat de siguranță, este absolut necesară aplicarea:

- a. Clasificarea ocupațiilor din România;
 - b. planului de învățare;
 - c. strategiilor de comunicare eficientă.
4. Se referă la atitudinea pe care o am față de mine, la caracteristicile mele personale, la valorile mele:
 - a. condiții externe;
 - b. condiții interne;
 - c. valori.
 5. Se referă la acei factori externi mie care îmi influențează învățarea:
 - a. atitudini;
 - b. condiții externe;
 - c. condiții interne.

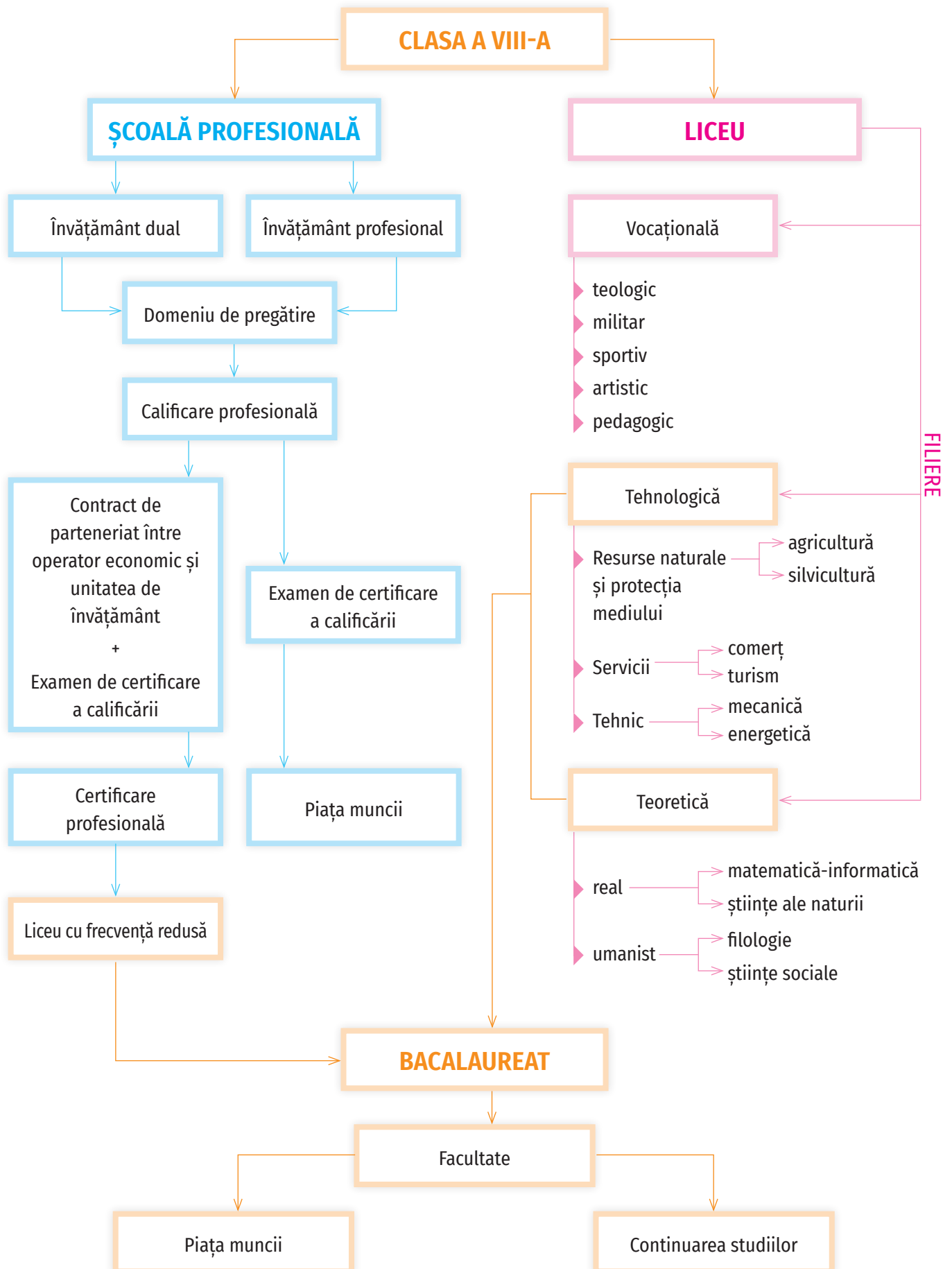
**XII. Alege, din „Clasificarea ocupațiilor din România”, o ocupație pentru care să notezi următoarele caracteristici: conținut, responsabilități, condiții de lucru, instrumente/ echipamente de lucru și calități personale necesare.****XIII. Răspunde la întrebări cu informațiile potrivite ție:**

- Crezi că stresul poate fi pozitiv? Dacă da, cum?
- Ce ai îmbunătăți la mediul ambiant ca el să te ajute să progrez în învățare?
- Ce instrumente de planificare și evaluare folosești atunci când înveți? Oferă un exemplu.
- Care este importanța atitudinilor și comportamentelor în învățarea eficientă? Dar a strategiilor și tehnicilor de învățare?
- Cum crezi că ar arăta viața ta dacă nu te-ai autoevalua niciodată? Ce consecințe crezi că ar apărea?

XIV. Argumentează modul în care echilibrul între activitate și odihnă îți poate influența sănătatea și starea de bine.**XV. Enumeră două strategii de receptare eficientă a mesajului și oferă un exemplu din experiența personală în care le-ai folosit acasă, la școală sau cu prietenii.****XVI. Ce factori care pot crea dificultăți în învățare identifiți în situațiile de mai jos? Notează, pentru fiecare, o strategie de depășire a dificultăților în învățare.**

- a. „Nu am deloc încredere în mine atunci când învăț. Uneori simt că nu pot reține nimic.”
- b. „Nu mă înțeleg bine cu niciun coleg. Mă simt exclus și mi-aș dori să mă mut la altă școală.”

ANEXĂ – TRASEUL EDUCAȚIONAL



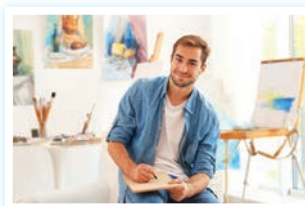
ANEXĂ – TABLOUL MESERIILOR



Agent de turism



Agent imobiliar



Artist plastic



Bibliotecar



Bucătar



Cercetător



Coafor



Croitor



Dansator



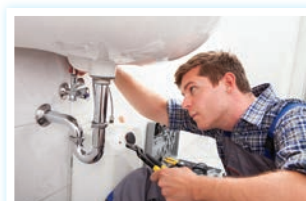
Electrician



Farmacist



Fotograf



Instalator



Manager



Medic



Medic stomatolog



Medic veterinar



Muzician



Pescar



Pilot



Politișt



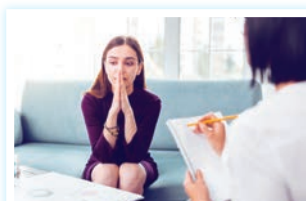
Pompier



Profesor



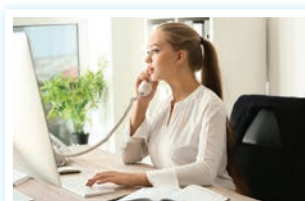
Programator



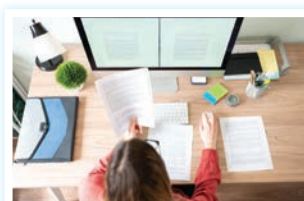
Psiholog



Reporter



Secretar



Traducător

ANEXĂ

Sugestii de fișe pentru observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor

FIȘĂ DE OBSERVARE A ACTIVITĂȚII INDIVIDUALE

Indicator	Frecvent	Rar	Deloc
Folosește corect termenii specifici disciplinei.			
Este implicat în îndeplinirea sarcinilor de lucru.			
Se exprimă adecvat din punct de vedere social și emoțional.			
Are o atitudine adecvată față de ceilalți colegi.			

FIȘĂ DE OBSERVARE A ACTIVITĂȚII GRUPULUI

Indicator	Frecvent	Rar	Deloc
Fiecare membru al grupului este implicat în rezolvarea sarcinii.			
Elevii formulează idei clare și ușor de înțeles de către ceilalți.			
Toate ideile propuse sunt luate în considerare.			
Elevii se sprijină și se încurajează pentru a fi productivi și creativi.			
Rezultatul activității de grup este relevant și prezentat într-o manieră care facilitează înțelegerea.			
Elevii urmăresc cu atenție prezentările celorlalte grupuri.			
Elevii acordă feedback colegilor.			

ETAPELE REALIZĂRII UNUI PORTOFOLIU

1.	Stabilește tema și titlul fișei de portofoliu.
2.	Realizează un plan și documentează-te.
3.	Adună informațiile de care ai nevoie. Poți folosi internetul sau poți studia cărți la bibliotecă. Folosește surse de încredere.
4.	Realizează prezentarea. Fii creativ! Poți include imagini sau ilustrații.
5.	Prezintă fișa în fața clasei.
6.	Păstrează toate fișele create de tine într-un dosar.

INVESTIGAȚIE

1.	Stabilește tema.
2.	Realizează un plan de cercetare.
3.	Îndeplinește, în ordine, etapele stabilite.
4.	Analizează și interpretează datele culese. Trage concluziile.
5.	Prezintă concluziile investigației în fața clasei.

PROIECT

1.	Stabilește dacă lucrezi individual sau în echipă.
2.	Stabilește obiectivele.
3.	Realizează un plan de acțiune.
4.	Îndeplinește, în ordine, sarcinile stabilite. Evaluează atât obiectivele, cât și mijloacele folosite pentru a le atinge. Trage concluziile.
5.	Prezintă proiectul tău în fața clasei.

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

clasa a VI-a

UNITATEA 1 – Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

UNITATEA 2 – Dezvoltare socio-emoțională

UNITATEA 3 – Managementul învățării

UNITATEA 4 – Managementul carierei

ISBN 978-606-590-989-2



6

421763 011555

MN31

