



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

DANIELA BARBU • CRISTIANA ANA-MARIA BOCA
MARCELA CLAUDIA CĂLINECI • ELENA CIOHODARU
DELIA GOIA • LUMINIȚA DOINA MITROFAN

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Manual pentru clasa a VII-a



EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

Acest manual școlar este proprietatea Ministerului Educației Naționale.
Manualul a fost aprobat prin ordinul ministrului educației naționale nr. 5103/03.09.2019.
Acest manual școlar este realizat în conformitate cu programa școlară
aprobată prin OM nr. 3393/28.02.2017.

116.111 – numărul
de telefon de asistență
pentru copii

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

DANIELA BARBU
CRISTIANA ANA-MARIA BOCA
MARCELA CLAUDIA CĂLINECI

ELENA CIOHODARU
DELIA GOIA
LUMINIȚA MITROFAN

Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a VII-a



EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ.

Manual pentru clasa a VII-a

Editor: dr. Costin DIACONESCU

Layout, tehnoredactare: Corina Ioana VOINEA, Crăița GEORGESCU

Coordonator tehnic și IT: Răzvan SOCOLOV

Referenți de specialitate:

Prof. cercetător dr. Speranța Lavinia ȚIBU

Prof. gr. I Diamanta Luminița BULAI, director CJRAE Galați

Prof. gr. I Sînziana CRISTEA, director CJRAE Satu Mare

Prof. gr. I Carmen FLORESCU, director CJRAE Brașov

Prof. psih. dr. Melania-Maria GÂRDAN, director CJRAE Sălaj

Credite foto/ilustrații:

Dreamstime; Wikimedia Commons – Domeniu Public

Credite video:

Videoblocks, Audioblocks, Dreamstime

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Consiliere și dezvoltare personală : manual pentru clasa a VII-a /

Daniela Barbu, Cristiana Ana-Maria Boca, Marcela Claudia Călineci,

București : CD Press, 2019

ISBN 978-606-528-449-4

I. Barbu, Daniela

II. Boca, Cristiana Ana-Maria

III. Călineci, Marcela Claudia

159.9


© Copyright CD PRESS 2019

Această lucrare, în format tipărit și electronic, este protejată de legile române și internaționale privind drepturile de autor, drepturile conexe și celelalte drepturi de proprietate intelectuală. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, stocată ori transmisă, sub nicio formă (electronic, fotocopiare etc.), fără acordul expres al Editurii CD PRESS.

Editura CD PRESS

București, str. Logofătul Tăutu nr. 67, sector 3, cod 031212

Tel.: 021.337.37.17, 021.337.37.27, 021.337.37.37 Fax: 021.337.37.57

e-mail: office@cdpress.ro • www.cdpress.ro •  Editura CD PRESS

Comenzi:

✉ manuale@cdpress.ro • ☎ 021.337.37.37

🌐 www.cdpress.ro


EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

REVISTE • CARTE ȘCOLARĂ •

MANUALE DIGITALE • DOTĂRI ȘCOLARE

Prima alegere în domeniul produselor și al proiectelor educaționale românești de calitate pentru școală și familie



Scanează codul și consultă catalogul complet de titluri al Editurii CD PRESS.

Inspectoratul Școlar al Județului/Municipiului

Școala/Colegiul/Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*	
				format tipărit	
				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.



Deșteaptă-te, române!

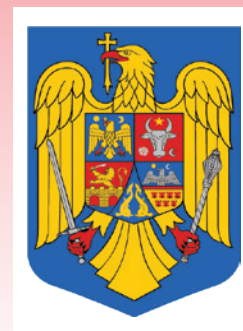
de Andrei Mureșanu

Deșteaptă-te, române, din somnul cel de moarte,
În care te-adânciră barbarii de tirani!
Acum ori niciodată, croiește-ți altă soarte,
La care să se-nchine și cruzii tăi dușmani.

Acum ori niciodată, să dăm dovezi la lume
Că-n aste mâni mai curge un sânge de roman
Și că-n a noastre piepturi păstrăm cu fală-un nume
Triumfător în lupte, un nume de Traian!

.....
Priviți, mărețe umbre, Mihai, Ștefan, Corvine,
Româna națiune, ai voștri strănepoți,
Cu brațele armate, cu focul vostru-n vine,
„Viață-n libertate ori moarte!” strigă toți.

.....
Preoți, cu crucea-n frunte! căci oastea e creștină,
Deviza-i libertate și scopul ei preasânt!
Murim mai bine-n luptă, cu glorie deplină,
Decât să fim sclavi iarăși în vechiul nost' pământ!



Cuprins

Despre disciplina <i>Consiliere și dezvoltare personală</i>	5	Forța comunicării	46
Prezentarea manualului.....	6	Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv	
Albumul dezvoltării personale.....	8	Periplu cu emoții și cuvinte	
Competențe generale și specifice.....	9	Sinteză.....	48
Hei, ce mai faci?		(Auto)Evaluare.....	50
Recapitulare inițială.....	10	Jurnal de reflecție.....	51
(Auto)Evaluare inițială.....	11		
1. Este momentul meu!	12	4. Provocările învățării	52
Eu, la microscop	14	Câștigă timp pentru tine!	54
Schimbări fizice și emoționale la preadolescenți		Elemente de management al timpului: organizare	
Îmi place tot ce sunt	16	Valiza timpului	56
Abilități, etichetări, activități		Elemente de management al timpului: planificare	
Îndrăznește să visezi!	18	Puterea lui „încă”	58
Autoeficacitate, performanță și succes		Reușită și eșec în învățare	
Cerul (NU) este limita	20	Pot și vreau!	60
Provocări și oportunități		Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare	
Este momentul meu!		Provocările învățării!	
Sinteză.....	22	Sinteză.....	62
(Auto)Evaluare.....	24	(Auto)Evaluare.....	64
Jurnal de reflecție.....	25	Jurnal de reflecție.....	65
2. Echilibru și sănătate în mediul real și virtual	26	5. Oportunități pentru educație și carieră	66
Bullying ZERO – misiune posibilă	28	Îmi crez viitorul	68
Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire		Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață	
Cyberbullying – provocare în desfășurare	30	Împreună depășim bariere	70
Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire		Dimensiunea de gen în educație și în carieră	
Internet cu măsură	32	Învăță pentru a-mi urma visurile!	72
Comportament responsabil. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică		Aspirații personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acestora	
Verde, viu, prietenos	34	Acces la carieră	74
Comportamente responsabile. Atitudini față de resurse și reciclare		Opțiunile de carieră: interese, valori legate de muncă	
Echilibru și sănătate în mediul real și virtual		În laboratorul carierei mele	76
Sinteză.....	36	Opțiunile de carieră: caracteristici personale, abilități, interese, nivelul de educație	
(Auto)Evaluare.....	38	Oportunități pentru educație și carieră	78
Jurnal de reflecție.....	39	Sinteză.....	80
3. Periplu cu emoții și cuvinte	40	(Auto)Evaluare.....	80
Ferestre către ceilalți	42	Jurnal de reflecție.....	81
Empatia, colaborarea și cooperarea		6. Pregătește-te să strălucești!	82
Sărbătorim diversitatea!	44	Cu încredere, privesc spre viitor!	
Emoții, reacții și comportamente față de diversitate		Sinteză la final de clasa a VII-a.....	84
		(Auto)Evaluare finală.....	86
		Jurnal de reflecție.....	87
		Conectează-te la vacanța de vară!	88

Despre disciplina

Consiliere și dezvoltare personală

Consiliere și dezvoltare personală reprezintă disciplina care îți permite să reflectezi o oră pe săptămână la propria persoană, la relațiile tale, precum și la planurile tale de viitor, educaționale și de carieră. Beneficiul principal este că, pe lângă cunoștințe teoretice, dobândești competențe utile pentru viață.

Ora de Consiliere și dezvoltare personală te ajută:

- să te cunoști mai bine
- să interacționezi armonios cu cei din jur
- să înveți cu eficacitate
- să iei decizii bune în plan personal, școlar și al viitoarei cariere
- să adopți un stil de viață sănătos și responsabil



La ora de Consiliere și dezvoltare personală înveți prin participare activă și colaborare cu ceilalți. Implică-te în:



Fii implicat(ă) în a-ți evalua progresul, prin:

- crearea unui portofoliu de învățare
- parcurgerea unor teste de autoevaluare



Te bucuri din plin de ceea ce îți oferă această disciplină dacă:

- te implici activ în exercițiile propuse
- reflectezi cu sinceritate la propria persoană
- colaborezi cu ceilalți în exercițiile de grup
- exprimi păreri oneste
- ești dispus(ă) să asculți opinii diferite de ale tale
- folosești sugestiile din lecții pentru a aplica cele învățate în viața ta

Prezentarea manualului

Consiliere și dezvoltare personală

MANUALUL TIPĂRIT

Pagini de prezentare a unității de învățare

Numărul și titlul unității de învățare

Cheia unității într-un scurt mesaj.

Un scurt test (quiz) care stârnește curiozitatea, a cărui rezolvare te orientează către esența unității de învățare



O parte dintre competențele pe care le vei dezvolta implicându-te în activitățile propuse

Concepte-cheie pe care le vei explora prin modalități diferite și creative

Pagini de învățare

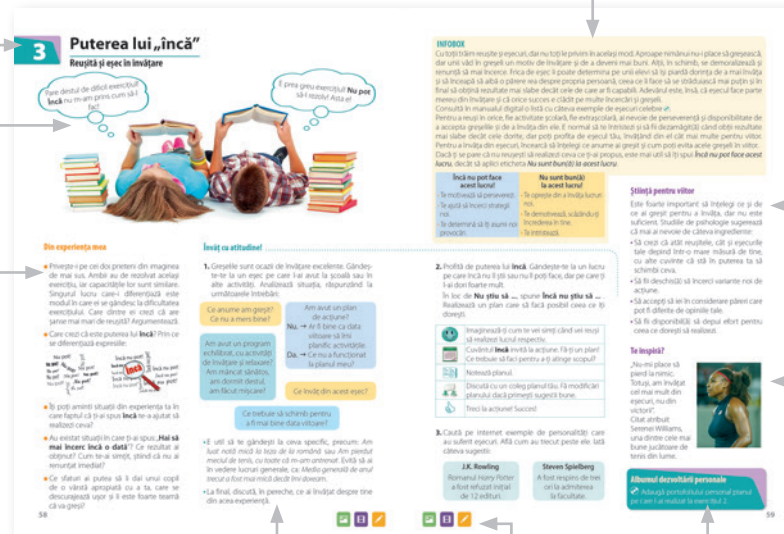
Numărul, titlul și subtitlul lecției

Răspunde provocării de a analiza situațiile din imaginile selectate. Observă în profunzime și interpretează imaginea însoțită uneori de un scurt text, prin filtrul experienței tale personale.

Din experiența mea

Valorizează experiența personală și a celorlalți, într-o manieră creativă. Explorează potențialul personal și îndrăznește să crești și să afli lucruri noi despre tine.

INFOBOX Accesează cunoașterea prin succinta incursiune în clarificarea conceptelor importante și înțelegerea clasificărilor și a teoriilor.



Știință pentru viitor

Conectează-te cu practici, cercetări, noutăți, studii care te îndeamnă la reflecție și îți sugerează căi de acțiune pentru îmbunătățirea stilului de viață.

Te inspiră?

Găsește inspirație în poveștile de viață ale unor personalități de succes, care nu au renunțat la visurile lor și au contribuit la progresul, bunăstarea și fericirea lumii.

Învăț cu atitudine!

Exersează abilități și atitudini printr-o învățare interactivă, în cadrul unui spectacol de tehnici și metode, la care te invităm să fii regizor, actor sau scenarist, uneori chiar spectator.

Marcaj care indică prezența a cel puțin unui tip de AMII pe pagina dublă deschisă a manualului digital.

Albumul dezvoltării personale

Colectează experiențele pe care le-ai trăit în timpul orelor de Consiliere și dezvoltare personală.

Albumul dezvoltării personale

PORTOFOLIUL PERSONAL DE ÎNVĂȚARE

Portofoliul personal de învățare reprezintă atât un proces propriu-zis prin care acumulezi cunoștințe, abilități, atitudini, cât și un produs vizibil al fiecărei ore de *Consiliere și dezvoltare personală*.

De ce este important să elaborezi un portofoliu personal?

- Prezinți progresul realizat de tine în învățare.
- Construiești fundamentul pentru realizarea evaluării atât pe parcursul semestrelor, dar și la finalul acestora.



Ce trebuie să ai în vedere când completezi un portofoliu personal?

- Îl dezvolti progresiv.
- Îl revizuiesti și îl îmbunătățești la fiecare oră, prin activități individuale și de grup.
- Valorifici sugestiile din rubrica *Albumul dezvoltării personale* de la finalul fiecărei lecții.

Ce conține portofoliul personal?

Colectează, selectează, organizează în format clasic sau digital produse diverse precum:

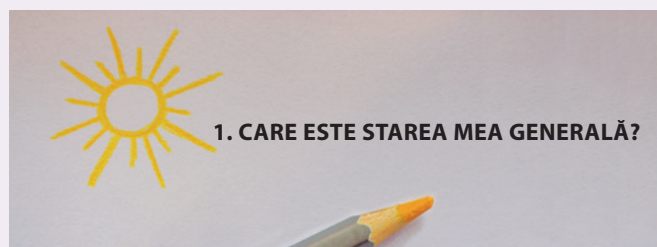
- hărți
- chestionare
- postere
- (info)grafice
- desene
- fotografii
- citate



- texte și compoziții proprii
- cântece, versuri
- fișe de lucru din manualul digital
- fișe de feedback
- diplome și certificate
- jurnale de reflecție
- orice produs pe care îl consideri valoros și important pentru tine

Jurnal de reflecție

Este o modalitate de a reflecta asupra activității derulate pe parcursul unei unități de învățare. Te invităm să reflectezi asupra propriei dezvoltări la finalul fiecărei unități sau ori de câte ori consideri util acest exercițiu.



Competențe generale și specifice

Pe parcursul anului școlar, prin lecțiile de *Consiliere și dezvoltare personală*, îți construiești o stare de bine, îți consolidezi încrederea în tine, continui să-ți cunoști potențialul individual, înveți să interacționezi adecvat cu ceilalți și să iei decizii privind viitorul tău pentru o viață sănătoasă.

Prin fiecare experiență îți dezvolti competențele care compun profilul absolventului de gimnaziu.

1. Adopți atitudini pozitive față de sine și un stil de viață sănătos și echilibrat

- 1.1.** Planifici acțiuni specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficienței
- 1.2.** Îți autoevaluezi stilul de viață sănătos în raport cu mediul de viață



2. Relaționezi armonios cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

- 2.1.** Manifesti empatie în raport cu diferențele individuale și de grup
- 2.2.** Te exprimi asertiv în interacțiuni școlare, familiale și comunitare



3. Reflectezi asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

- 3.1.** Integrezi în programul zilnic anumite rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
- 3.2.** Te raportezi reflexiv și constructiv la reușitele și nereușitele în învățare



4. Iei decizii legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații

- 4.1.** Îți formulezi anumite scopuri personale referitoare la educație, carieră, stil de viață
- 4.2.** Evaluezi corespondența dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar



Hei, ce mai faci?

RECAPITULARE INIȚIALĂ

Întoarce privirea către anii care au trecut. Orele de *Consiliere și dezvoltare personală* la care ai participat în ultimii doi ani, experiențele personale, provocările pubertății, emoțiile și relațiile de prietenie ... toate te-au îmbogățit, oferindu-ți noi oportunități de dezvoltare. Ce mai faci? Continui să te îndrepti spre visul tău?

1. Imaginează-ți cea mai puternică stea a ta, care te va călăuzi spre starea ta de bine și spre un viitor frumos. Prezintă-te într-un mod original, având în vedere aspectele marcate pe cadran.



2. Privește-te cu niște ochelari speciali. Identifică trei asemănări și trei deosebiri între tine cel/cea care erai acum doi ani și cel/cea care ești în prezent! Cum ai evoluat? Îți place de tine? Argumentează răspunsul tău.
3. Alcătuieste o listă cu zece afirmații pozitive despre tine însuși/însăși care să fie reale. Ce fel de persoană îți dorești să fii? Care este cel important lucru pe care crezi că ceilalți îl știu despre tine? În ce mod ai simțit progresul la orele de *Consiliere și dezvoltare personală*?
4. Descrie sau mimează rolul *Cea mai grozavă zi din viața mea*.



5. Stabilește obiective pentru fiecare capitol al procesului de învățare despre tine și cu tine, cu ajutorul schemei alăturate.
 - Menționează ceea ce dorești să dezvolti la tine în acest an școlar în domeniile indicate.
 - Creează un simbol potrivit fiecărui domeniu. Fii creativ(ă)!
 - Care este planul tău?
 - Succes!



(AUTO)EVALUARE ÎNȚIALĂ

În procesul consilierii și dezvoltării personale, autoevaluarea și autoanaliza constituie pași importanți pentru proiectarea rezultatelor, utile în procesul autocunoașterii, stilului de viață sănătos și echilibrat, dezvoltării socio-emoționale, managementului învățării și alegerii carierei în viitor.

a. Notează unul dintre cele două răspunsuri (DA sau NU) potrivite ție, pentru fiecare întrebare.

1. Comunic ușor cu colegii/celele de clasă?
2. Accept schimbările fizice prin care trece corpul meu?
3. Sunt mândru(ă) de fiecare reușită?
4. Descifrez cu ușurință emoțiile?
5. Manifest adaptabilitate la schimbările preadolescenței?
6. Sunt interesat(ă) de schimbările ce vor apărea în viața mea?
7. Ceilalți își amintesc de mine? (aspect fizic, nume, calități, interese)
8. Sunt curat(ă)?
9. Înțeleg întotdeauna prin ce trec ceilalți?
10. Respect diversitatea, acționez fără discriminare?
11. Inspir încredere?



12. Folosesc telefonul și rețelele de socializare în mod responsabil?
13. Sunt organizat(ă) în tot ceea ce fac?
14. Fac față situațiilor mai stresante?
15. Îmi place să întâlnesc persoane diferite?
16. Îmi place să fiu lider(ă)?
17. Am nevoie să-mi planific timpul?
18. Am pasiuni pe care mi le dezvolt?
19. Citesc în fiecare zi?
20. Mă supără situațiile de bullying?
21. Mă inspiră implicarea în proiecte noi?
22. Vreau să-mi dezvolt abilități noi?
23. Îmi place să lucrez în echipă?
24. Am grijă de modul în care arăt (vestimentație, stil, coafură)?
25. Sunt ambițios/ambițioasă?

b. Realizează totalul pentru fiecare categorie. Ce rezultate ai obținut?

c. Citește recomandările și încearcă să ții cont de acestea în drumul tău către propria dezvoltare.



Cele mai multe răspunsuri au fost din categoria DA. Excelent! Poți fi o resursă pentru tine, colegii, prietenii și familia ta. Descoperă, împreună cu ei, noi provocări și oportunități pe parcursul clasei a VII-a. Explorează atuurile și proiectează planuri de valorizare personală.



Răspunsurile din categoria DA sunt apropiate numeric de răspunsurile din categoria NU. Deții calități care te pot ajuta să experimentezi noi contexte de învățare și noi emoții pentru a te cunoaște mai bine și a te adapta cu ușurință la situațiile de viață. Implică-te activ în activitățile specifice dezvoltării personale din clasa a VII-a.



Cele mai multe răspunsuri au fost din categoria NU. Ai curaj să înveți noi lucruri despre tine și despre ceilalți. Manifestă încredere în forțele proprii, arată inițiativă. Ai toate șansele să te dezvolti. Continuă procesul dezvoltării personale în clasa a VII-a și îndeplinește cu entuziasm scopurile stabilite.



1. Este momentul meu!

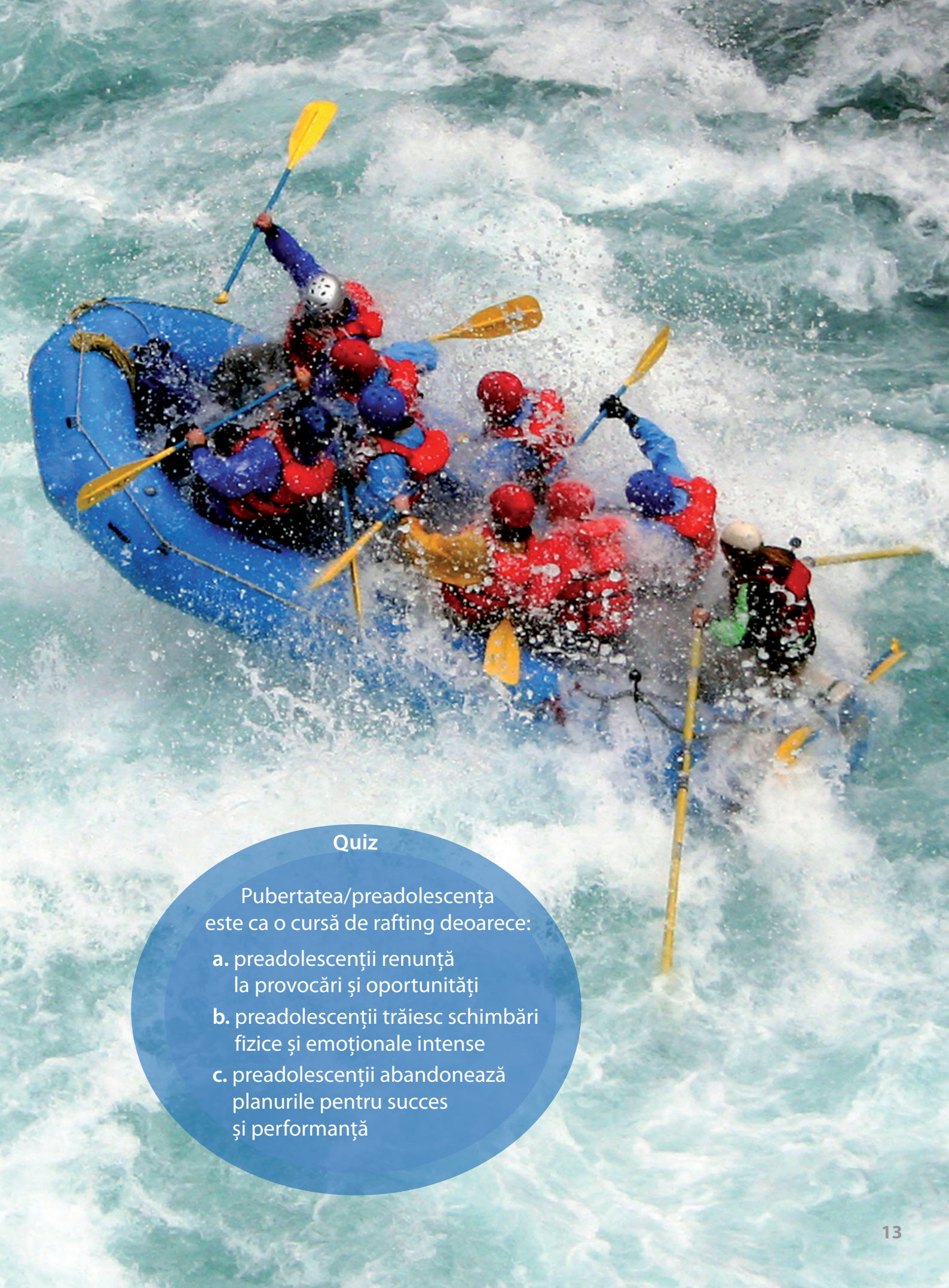
Cu cât te cunoști mai bine,
cu atât crește valoarea ta.

Te invit ...

- să descoperi cu bucurie resursele personale
- să faci față etichetărilor
- să accepți schimbările fizice și emoționale din viața ta
- să exersezi încrederea în tine
- să planifici performanța și succesul
- să manifesti curiozitate față de provocări și oportunități

Explorează!

- autoeficacitate
- succes
- **preadolescență**
- **schimbări**
- etichetări
- performanță



Quiz

Pubertatea/preadolescența este ca o cursă de rafting deoarece:

- a. preadolescenții renunță la provocări și oportunități
- b. preadolescenții trăiesc schimbări fizice și emoționale intense
- c. preadolescenții abandonează planurile pentru succes și performanță

Eu, la microscop

Schimbări fizice și emoționale la preadolescenți



Din experiența mea

- Explorează imaginea de mai sus, apoi discută în grupul clasei aspectele:
 - Cine crezi că este în imagine? În ce clasă este? Ce poveste poți spune despre ea/el? La ce se gândește? Cum se simte din punct de vedere emoțional?
 - Crezi că are încredere în sine? Cum arată fizic? Prin ce schimbări trece?
 - Consideri că este mulțumit(ă) de el/ea, luând în considerare cum este poziționat(ă)?
- Enumeră principalele schimbări pe care le observi la tine. Notează-le într-un pliant intitulat *Schimbări personale*.
- Gândește-te la o decadă din viața ta, de la 3 la 13 ani.
 - Cum erai acum 10 ani? Ce s-a schimbat la tine? Ce ai învățat?
 - Cum te-ai simțit de-a lungul acestei etape? Ce decizii importante ai luat? Ce evenimente dificile/fericite te-au marcat?
 - Ce ai acum cel mai de preț? Cum te apreciezi astăzi?

Învăț cu atitudine!

1. Te-ai privit vreodată în ochi? Cum te vezi tu în ochii tăi? Fă-ți un *selfie* (autoportret fotografic digital), apoi privește îndelung, ca și cum te-ai descoperi pentru prima dată. Acordă atenție fiecărui element distinctiv al tău care-ți place sau nu-ți place, schimbărilor care se văd și care nu se văd, emoțiilor din inima ta.
 - Realizează-ți caricatura, un desen care să-ți evidențieze trăsăturile în mod exagerat. Ești pregătit(ă) să te accepți așa cum ești?
 - Prezintă în clasă caricatura. Bucurați-vă împreună de un moment de relaxare și umor.
2. Identifică, în pereche, trăsăturile specifice perioadei pe care poate tocmai o traversezi, pornind de la gândurile unor preadolescenți:



Ana, 13 ani:

Mă doare enorm cum arăt. Nu-mi mai place de mine absolut deloc. Corpul este disproporționat, iar coșurile au luat-o razna pe fața mea. Nu voi mai avea prietenii! Este oribil prin ce trec!

Silviu, 13 ani:

Îmi vine să țip, să arunc, să lovesc, poate mă liniștesc. Nu mă mai pot controla, toate mă enervează, mai ales părinții. Îmi interzic orice. Nu mai suport! Tare aș vrea să iau doar eu decizii. Dar ce mă împiedică?

Eric, 14 ani:

Ador să citesc. Mă regăsesc în cărți. Așa bine îmi face să fiu activ pe vlog! Sunt în conexiune cu cei de vârsta mea. Le împărtășesc din cunoașterea mea. Ție ce-ți place să faci?

INFOBOX

Pubertatea sau **preadolescența** reprezintă vârsta marcată de schimbări. Preadolescența se manifestă printr-o creștere masivă și printr-o transformare evidentă a corpului. Astfel, schimbările fizice dau naștere unei varietăți de schimbări emoționale, sociale și comportamentale. Procesul de maturizare fizică continuă afectează în mod direct corpul și mintea, aspecte care implică modificarea nevoilor, intereselor și stărilor de zi cu zi. Pe măsură ce corpul se schimbă, preadolescenții încep să acționeze și să se raporteze diferit la sine și la ceilalți.

Schimbări fizice la fete și la băieți

- modificări ale caracteristicilor sexuale primare (uter, vagin, penis și testicule) și secundare (înălțime, forma corpului)
- apariția coșurilor, a părului pubian și axilar
- creștere în greutate și înălțime
- la fete – instalarea ciclului menstrual, dezvoltarea sânilor, lărgirea oaselor pelviene (șoldurilor)
- la băieți – producerea spermei, vise umede



Schimbări emoționale, comportamentale și sociale

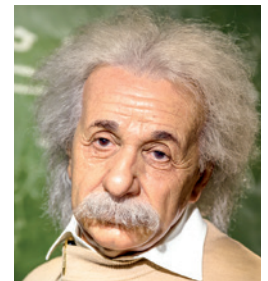
- iritabilitate, scăderea capacității de concentrare
- slab control al emoțiilor
- deficit de somn, influențat de hormoni
- afirmarea independenței și autonomiei
- hipersensibilitate față de opiniile celorlalți
- dificultate de a lua decizii pe termen lung

Știință pentru viitor

La vârsta preadolescenței, dezvoltarea fizică incompletă a creierului este, în mare parte, responsabilă de imaturitatea cognitivă și emoțională. Creierul se maturizează fizic abia după 20 de ani. Studiile confirmă că schimbările de dispoziție sunt generate de nivelul fluctuant al hormonilor sexuali. Sunt realități noi cu care preadolescenții învață să se acomodeze. Fiecare copil este unic și va experimenta schimbările legate de pubertate în momente diferite și cu intensități diferite.

Te inspiră?

Când Albert (Einstein) era preadolescent, prietenul lui, Max (Planck), s-a mutat în America, iar pierderea lui a fost o lovitură grea. Apoi familia lui Albert s-a mutat din Germania în Italia din cauza afacerilor tatălui său, lăsându-l să termine școala. Albert se simțea abandonat și furios, ura școala și profesorii, nu se ferea să-și arate disprețul față de ei. Aceștia spuneau că exercită o influență negativă asupra colegilor lui, deoarece pune mereu întrebări incomode. Până la urmă a fost exmatriculat.



- *Ce poți învăța din această situație?*

3. Studiază, în manualul digital, portretul preadolescenței, astfel încât să stabilești un plan de acțiune, în trei pași, pentru a te cunoaște mai bine și a face față provocărilor de ordin fizic și emoțional.
4. Formulează un set de recomandări împreună cu părinții/profesorii, pe baza caracteristicilor specifice schimbărilor majore din preadolescență.

Dorm mai puțin decât am nevoie.	Am dificultăți în reglarea emoțiilor.	Sunt impulsiv(ă) și egoist(ă).	Nu mă pot concentra.
<ul style="list-style-type: none">• Îmi organizez timpul.• Nu merg la culcare mai târziu de ora 22.00.			

5. Participă la organizarea evenimentului numit *Ziua schimbării*, pentru a celebra beneficiile și riscurile schimbărilor la preadolescenți. De exemplu, astăzi, la școală, încearcă cele mai originale coafuri.
6. Participă la realizarea în grup a unui scenariu de teatru în care să evidențiezi punctele tari și frustrările preadolescenței. Distribuie rolurile în funcție de preferințele fiecăruia.



Albumul dezvoltării personale

Îmbogățește colecția portofoliului tău cu un colaj numit *Împreună despre noi, la preadolescență* care vizează schimbările trăite la această vârstă, corpurile, emoțiile și comportamentele preadolescenților.



Îmi place tot ce sunt

Abilități, etichetări, activități



Din experiența mea

- Analizează imaginea de mai sus, apoi discută în grupul clasei.
 - La ce activitate participă copiii?
 - Ce stare generală au?
 - Talentele și abilitățile sunt o combinație de zestre genetică și exercițiu. Ce abilități crezi că exersează: abilități generale sau specifice? Exemplifică și argumentează.
 - Descrie ce abilități crezi că deține fiecare participant(ă) la jocul de volei de pe plajă.
 - Pune fiecărei persoane o etichetă.
- Ai fost vreodată curios/curioasă să-ți investighezi abilitățile?
 - Realizează o listă cu abilitățile, calitățile, competențele și talentele tale.
 - Cât de mulțumit(ă) ești de ele?
 - Cum le-ai putea dezvolta?
- Oferă recomandări pentru îmbunătățirea abilităților următoarelor persoane:

colegului/colégei de bancă

inventatorului Facebook

ție

profesorilor

părinților

...

Învăț cu atitudine!

1. Discută, în grupul clasei, despre ce se ascunde în spațele unei etichete, a unei etichetări. Ce înseamnă, de fapt, a eticheta pe cineva? De ce fac oamenii acest lucru?
2. Care sunt etichetele tale, atât cele pozitive, cât și cele negative? Cum acționează etichetarea asupra ta? Inventează o rețetă pentru „a scăpa” de etichete și etichetări.
3. Redactează o scrisoare de maximum 150 de cuvinte către Frida Kahlo în care să-i povestești despre abilitățile tale pe care știi sigur că le ai, dar și despre etichetările pe care crezi că ți le atribuie ceilalți. Află din manualul digital mai multe despre artista care a transformat viața în operă de artă.

Diagnosticată cu poliomielită la 6 ani, Frida Kahlo rămâne șchioapă. Încurajată de tatăl ei, pentru a depăși batjocura copiilor, practică boxul și înotul. Intră la cel mai bun liceu din Mexic, dorind să urmeze cariera de medic. După accidentul de la 16 ani, se dedică picturii.



4. Desenează un simbol, din care să reiasă esența abilităților tale personale.

INFOBOX

Puterea fizică și mentală de a face bine și cu ușurință un anumit lucru conturează conceptul de *abilități*. Fiecare persoană posedă anumite abilități, capacități, competențe, atitudini și talente, ceea ce ne face diferiți unii de ceilalți. Acestea pot fi dezvoltate de orice persoană, dar necesită muncă, timp, voință și alte resurse ale persoanei.



Exersați abilitățile și depășiți etichetele și etichetările.
Puterea este în mâinile voastre!
Transformați prin muncă propria viață!

Știință pentru viitor

Potrivit Scientific Reports, ciorile din Noua Caledonie (Pacificul de Sud) posedă abilități care le permit să găsească soluții la probleme noi. Acestea sunt renumite pentru capacitatea lor de a realiza unelte, fără asistență sau dresaj. Cum? Probabil, creierele lor explorează anumite forme de simulări virtuale. Procese asemănătoare sunt modelate pe sisteme de inteligență artificială, fiind ulterior aplicate în domeniul roboticii.

• *Descoperă și alte abilități ale animalelor din care oamenii se pot inspira!*

Te inspiră?

Andrea Bocelli, celebrul tenor italian, a povestit în cadrul evenimentului anual Global Teacher Prize (2017): „În gimnaziu, la un spectacol al școlii am cântat melodia *O sole mio*. Nu m-am așteptat niciun moment ca ceilalți să fie interesați de interpretarea mea. Și totuși, după primele acorduri, am simțit o legătură puternică și specială între mine și cei care mă ascultau. Aplauzele, emoțiile și aprecierea lor m-au făcut să cred că muzica este adevăratul meu drum în viață.”

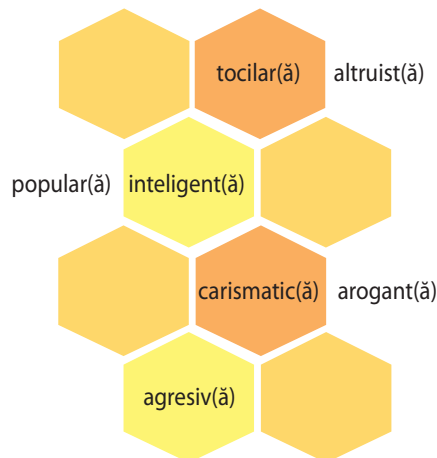


• *Care sunt activitățile prin care te conectezi la valori și trăiești bucuria de a-ți dezvolta abilitățile?*

5. Alege un personaj mitologic, istoric, artistic, științific sau un robot și elaborează o fișă de prezentare după schema următoare:

Ce calități are?	Ce știe să facă?	Ce activități preferate are?	Ce etichete poartă?	Ce-ți place/ Ce nu-ți place la personaj?
------------------	------------------	------------------------------	---------------------	---

6. Completează fagurele clasei cu abilitățile fiecărui copil. Transformă etichetele prin exprimarea clară a comportamentelor.



7. Selectează o abilitate generală (AG) și una specifică (AS), apoi propune câteva activități pentru îmbunătățirea lor.

AG – creativitate, organizare, munca în echipă, socializare etc.

AS – scrie, gătește, plantează, construiește, aleargă, filmează etc.

Albumul dezvoltării personale

Urmărește sau citește cronică filmului *Charlotte's Web* – 2006 (*Rețeaua miraculoasă*), apoi descrie pe o pagină colorată personajul care seamănă cel mai mult cu tine. Adaugă descrierea portofoliului personal.



Îndrăznește să visezi!

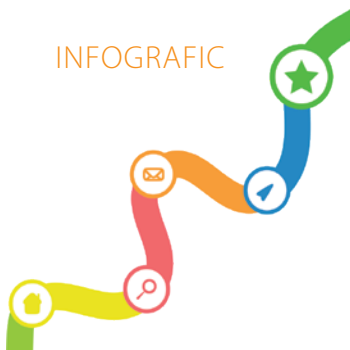
Autoeficacitate, performanță și succes



Din experiența mea

- Observă imaginea de mai sus cu preadolescenți care celebrează recolta de struguri într-un sat de pe insula Mallorca din Spania, ca parte a festivalului local.
 - Ce stare emoțională transmit copiii?
 - În ce constă succesul lor?
 - Cum au obținut succesul?
 - Ce calități consideri că au?
 - Care au fost obstacolele pe care le-au întâmpinat?
 - Cu cine te identifici?
- Alege un obiect personal care te reprezintă și care te conduce spre succes. Prezintă-l colegului/colegei de bancă.
- Desenează o hartă a succeselor tale de când te-ai născut până în prezent; planifică un succes ce urmează să se întâmple. Ce borie sunt necesare pentru a-l atinge?

INFOGRAFIC



Învăț cu atitudine!

1. Discută în perechi, apoi continuă oral enunțurile:
 - Cele mai puternice calități ale mele sunt ...
 - Eu pot să/ Eu nu pot să ...
 - Am câștigat încrederea în mine atunci când ...
 - Vreau să-mi îmbunătățesc performanța în domeniul ...
2. Primești în dar *Un minut de aur*. Prezintă-te, în grupul clasei, într-un mod cât mai original, prin evidențierea celui mai important succes al tău.
3. Dezbate, în grup, Topul celor 10 abilități pentru viitor, creat de specialiștii *Forumului Economic Mondial (Davos, Elveția, 2019)*.
 - Creează propriul Top 3 al succesului.
 - Ce abilități dintre cele menționate crezi că deții și le poți demonstra?
 - Să rezolvi probleme complexe
 - Să gândești critic
 - Să fii creativ
 - Să comunici și să cooperezi
 - Să coordonezi (leadership)
 - Să fii inteligent emoțional
 - Să iei decizii
 - Să răspunzi nevoilor
 - Să negociezi
 - Să manifesti flexibilitate cognitivă

INFOBOX

Autoeficacitatea (*self-efficacy*) se referă la convingerea unei persoane despre propria capacitate de a obține rezultate în anumite sarcini/domenii. De exemplu: *Știu să rezolv ecuații, văd rapid soluțiile la geometrie, mă descurc cu harta la geografie, la engleză sunt ca peștele în apă, comunic cu ușurință, dar la biologie nu înțeleg nimic despre creierul uman.* Autoeficacitatea contribuie semnificativ la obținerea performanței școlare.

Succesul este un rezultat bun, obținut în urma unui efort depus.

Performanța reprezintă un rezultat excepțional, obținut într-un anumit domeniu de activitate.

Fii o persoană cu autoeficacitate ridicată și succesul va bate la ușă! Îl auzi?

- Țintește sus! Stabilește obiective complexe!
- Manifestă disciplină și conștiinciozitate!
- Implică-te mai mult în activități!
- Perseverează și finalizează ceea ce ți-ai propus!
- Abordează sarcinile dificile ca provocări, nu amenințări!
- Depășește obstacolele printr-un efort susținut!
- Angajează-te fără să abandonezi în fața unui eșec!
- Exersează și nu ceda în fața stresului!
- Tratează cu inteligență emoțiile!
- Caută modele potrivite!

4. Creează un *card* (text și imagine) prin care să transmiți un mesaj despre cum te raportezi la autoeficacitate și cum îți programezi succesul.



5. Caută în arhivele familiei sau vorbește cu membri ai familiei tale și află despre succesele părinților/ bunicii tăi. Elaborează o diplomă prin care să premiezi performanțele acestora. Expune și prezintă diplomele acasă și în clasă!
6. Lucrează, în echipă, pentru elaborarea unui poster intitulat *Supereroul meu/ Supereroina mea*. Decideți împreună cum se numește, unde trăiește, cum arată, ce face, ce puteri speciale are, de ce este considerat(ă) așa.
7. Urmărește filmul *Billy Eliot* (2000), apoi scrie povestea succesului pe care personajul principal l-a obținut ca balerin.
 - Ce te-a impresionat?
 - Dacă ar fi să excelezi într-un domeniu care ar fi acesta?
 - Cum ar fi descrisă povestea performanței tale?

Știință pentru viitor

Psihologul Albert Bandura identifică prin cercetări susținute patru surse ale încrederii în propriile abilități:

- modelele sociale
- succesele repetate
- încurajările
- managementul stresului

Astfel se creează convingeri puternice despre eficacitatea personală. În același timp, efortul susținut și perseverența nu rămân nerăsplătite. Succesul obținut ușor conduce mai repede la descurajări.

- *Pentru tine ce contează în obținerea succesului?*

Te inspiră?

Învață din succesele altora! Modelele, munca și pasiunea întăresc convingerile oamenilor despre existența acestorași abilități la ei înșiși. Elon Musk, născut în Africa de Sud, antreprenor și inventator canadiano-american, te hipnotizează prin viziunea lui foarte clară despre prezent și viitor:



- Tesla Motors (mașinile electrice)
- SpaceX (popularea planetei Marte)
- SolarCity (orașul conectat la energia Soarelui).
- *Tu ce vrei să inventezi?*

Albumul dezvoltării personale

Adaugă la portofoliul personal o scurtă biografie a unei celebrități (maximum 300 de cuvinte), pe care o realizezi conform criteriilor: importanță, nume, profesie, locul nașterii, studii, carieră, performanțe etc.



Cerul (NU) este limita

Provocări și oportunități



Din experiența mea

- Observă imaginea, apoi discută în grupul clasei.
 - Ai sărit vreodată cu parașuta?
 - Ai face această acțiune?
 - Ce te-ar motiva să vrei să zbori sau să plutești?
 - Care sunt fricile pe care le-ai învinge?
 - Cu cine ți-ar fi bine alături?
 - Ce ai câștiga cu adevărat?
- Dezbate cu întreaga clasă pe marginea următoarelor subiecte:

Tu vezi obstacolele ca probleme sau ca oportunități?

Care este cea mai importantă lecție pe care o poți învăța atunci când te confrunți cu obstacole?

Cum depășești provocările și folosești oportunitățile (pre)adolescenței sau pe cele din viața ta, în general?

Care sunt oportunitățile tale de creștere, acum, în prezent, din multitudinea de circumstanțe?

- Informează-te cine este Mary Poppins, apoi decide dacă ți-ar plăcea să fii ca ea.



Învăț cu atitudine!

1. Imaginează-ți că ești la Marele Zid Chinezesc. Împărtășește gândurile și emoțiile cu echipa din care faci parte.

Ce fel de zid este: medieval, din cărămidă, transparent și înalt, din sticlă, încărcat de vegetație, vechi sau nou, pustiu sau populat? Descrie-l!

Care sunt zidurile (obstacolele, problemele) din viața ta?

Cum reacționezi la vederea lui? Ce simți atunci când îl vezi, atingi, miroși?

Care sunt modalitățile de a-l traversa?

Desenează zidul și momentul victoriei. Cum te simți când l-ai cucerit?

Află din manualul digital informații despre Marele Zid Chinezesc, parte din patrimoniul mondial cultural.

2. Creează din carton și diverse materiale niște ochelari cât mai amuzanți, inediți, colorați, foarte mari, ca și cum ar fi VR (virtual reality). Folosește-i pentru a transforma provocările următoare în oportunități de învățare și dezvoltare personală!

- Părinții muncesc în străinătate.
- Nu ai pastă de dinți o săptămână.
- Ai pierdut telefonul.
- Coșurile îți invadează fața.
- Ești premiant(ă).
- Ții un an de regim vegetarian.
- Nu vei trece clasa.
- Ești un/o preadolescent(ă) din New York.

3. Elaborează, în echipă, un poster care să illustreze citatul: *Măsura supremă a unui om nu este locul în care se află în momente de confort și comoditate, ci mai ales în momente de provocare și de controversă* (Martin Luther King).

INFOBOX

Dezvoltarea personală se referă la îmbunătățirea vieții, prin valorizarea oportunităților și a provocărilor. Deși pot părea dificile, provocările reprezintă oportunități extraordinare pentru depășirea limitelor. Ceea ce trebuie să faci este să-ți activezi imaginația și curajul pentru a da proba rezilienței, altfel spus să nu renunți. Cert este că problemele pot deschide lumi noi. Chiar simpla înlocuire a cuvântului *problemă* cu *provocare* ne ajută să facem față situației cu mai mult curaj. Oamenii autentici sunt dornici să-și cunoască limitele.

Provocarea vine la pachet și cu posibilitatea eșecului. Prin încredere și creativitate, confruntarea cu provocările ajută la ieșirea din zona de confort și depășirea temerilor astfel încât să fii pregătit(ă) pentru a avea echilibru și succes.

Cu cât îți poți testa mai mult limitele și capacitățile, cu atât mai mult vei învăța despre tine, vei explora lumi neimaginabile.

Evitând provocarea, nu ai oportunitatea de a învăța despre tine însuși.

4. Gândește-te la o problemă deosebit de dificilă pe care o ai acum în viața ta. Abordează această problemă ca pe o provocare. Știi că te ajută să evoluezi? Cum poți s-o rezolvi?
5. Este esențial pentru dezvoltare să citești în mod regulat cărți. Nu numai că este o pregătire bună pentru creier, dar te ajută, de asemenea, să dezvolți diferite modele de gândire și noi modalități de a privi viața. Nu uita! Fiecare mare conducător a fost un cititor. Așa că ieși din zona de confort și continuă să înveți! Cărțile sunt minunate! Cu siguranță îți vor îmbunătăți viața!
 - Scrie o listă de cărți pe care vrei să le citești anul acesta.
6. Alege una dintre provocări.



- Participă la un joc de rol. Fotografiază-te sau filmează-te în timp ce practici această provocare.
- Împărtășește emoțiile trăite, în grupul de colegi.

Știință pentru viitor

Sociologul David Cooperrider ne recomandă să privim problemele cu care ne confruntăm, nu ca pe niște obstacole, ci ca pe niște provocări care ne ajută să ne dezvoltăm potențialul uman și în același timp ca pe niște oportunități de învățare.

Din această perspectivă, a-ți concentra atenția asupra a ceea ce ai (resurse, calități, activități, interese etc.), mai degrabă decât asupra a ceea ce îți lipsește, poate fi un bun punct de pornire atunci când te confrunți cu provocări de tot felul.

Te inspiră?

Viața nu oferă nici probleme, nici provocări, ci doar oportunități. Problemele sunt creații ale unei perspective de frică asupra vieții. Când depășim frica, ceea ce rămâne este o oportunitate. Puterea interioară este determinată de modul în care ne confruntăm cu provocările.



Deși Nick Vujicic s-a născut fără mâini și fără picioare (tetra-amelie); este un supraviețuitor, care și-a acceptat dizabilitatea și a mers mai departe, un excelent vorbitor despre speranță și găsirea sensului vieții.

- De unde vin încrederea, forța, zâmbetul acestuia?

Albumul dezvoltării personale

Fii cea mai bună versiune a ta. Atașează la portofoliul personal eseul despre tine cel/cea care a reușit să depășească greutățile, să facă față provocărilor și să folosească oportunitățile și resursele din jur.



Este momentul meu!

SINTEZĂ

1. Realizează o incursiune în propria dezvoltare. Utilizează schema următoare, ghidându-te după săgeți. Amintește-ți că ai nevoie de abilități, experiențe, autoeficacitate, provocări și resurse pentru a deveni ceea ce-ți dorești!

Găsește armonie și echilibru cu sinele, prin autocunoaștere!



Trăiește cu bucurie schimbările fizice și emoționale!

Pubertatea sau preadolescența avansează un set de schimbări mintale, emoționale și sociale profunde, acompaniate de transformările fizice ale corpului tău.

Ai nevoie de suport din partea familiei și de asumarea unor limite de comportament adecvate vârstei ca să te simți liber(ă) și în siguranță. Adaptează-te la modificările hormonale, dereglările de somn, rezistența la reguli. Ține minte: creierul este în plină dezvoltare!

Construiește succesul și performanța în fiecare zi!

Sădește semințe pentru viitor prin muncă, prin efort susținut și pasiune pentru ce-ți place să faci.

Oricare ar fi provocările cu care te întâlnești azi, ai încredere în tine și în abilitățile tale, în succesul tău! Activează oportunitățile, învață din eșecuri, câștigă cursa cu obstacole! Depășește-te!

Dă sens provocărilor și oportunităților!

Explorează provocările din viața ta ca fiind cele mai importante resurse pentru creștere și împlinirea potențialului.

Dezvoltă autoeficacitatea!

Autoeficacitatea se referă la convingerile tale despre propriile abilități și la faptul că poți face față provocărilor învățării.

Cei care se percep cu autoeficacitate ridicată sunt încrezători în reușită, eșecurile se atribuie unor eforturi reduse, se angajează în mai multe sarcini, depun mai mult efort, se simt mai competenți.

Cei care se percep cu autoeficacitate scăzută refuză să se implice deoarece cred că nu sunt capabili, manifestă anxietate și pun eșecurile pe seama lipsei de abilități.

Efortul depus și perseverența cresc proporțional cu nivelul autoeficacității. Succesele repetate creează convingeri puternice despre autoeficacitate.

Valorifică abilitățile și experiențele, demontează etichetările!

Descoperă ceea ce-ți place cel mai mult la tine, ce vrei să îmbunătățești și ce știi să faci! Folosește-ți abilitățile!

Demontează cu argumente etichetările pentru a avea atitudini pozitive față de tine și față de ceilalți!

Stabilește un plan de dezvoltare personală cu ajutorul abilităților și activităților preferate! Adaugă un vis mare!



Mă antrez pentru succes!

- Plasează pe corpul tău etichete cu schimbările vizibile și mai puțin vizibile pe care le-ai observat la tine. Împărtășește, în grupuri mici, observațiile menționate, apoi realizați un poster despre preadolescență. Care sunt concluziile?

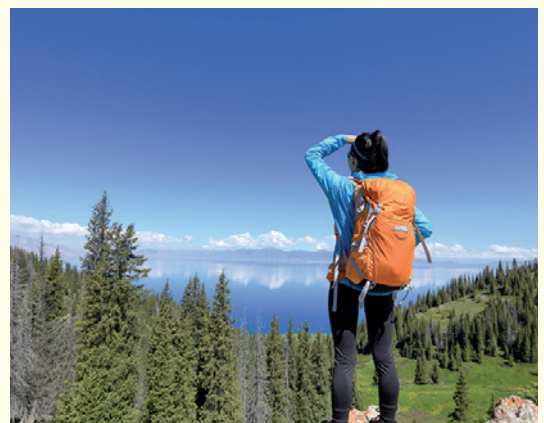


- Kim Ung-Yong este un profesor din Coreea de Sud, care la 8 ani a finalizat studiile universitare, fiind un copil excepțional. A intrat în Guinness World Record cu cel mai înalt IQ, respectiv 210. El afirma recent: „Poți fi genial la matematică și să ai abilități lingvistice de necontestat; dacă eșuezi la capitolul emoții și nu te iubești pe tine, dar și pe ceilalți, nimic nu mai contează.” Comentează!
 - Enumeră zece abilități pe care știi că le ai și pe care le poți demonstra. Acestea sunt zestrea ta în lume, pe orice continent ai fi. Comentează!



- Realizează, în grupul clasei, un puzzle, într-un mod cât mai creativ, din câte piese dorești, în care să menționezi puncte forte, abilități și activități preferate. Prezentați lucrarea în clasă.
- Alege o personalitate de succes, din orice domeniu, cu care ți-ar plăcea să semeni.
 - Pe baza informațiilor de pe internet, elaborează portretul robot al acesteia.
 - Află detalii despre perioada pubertății/preadolescenței sale. Ce-i plăcea cel mai mult?
 - Afișează rezultatul obținut la *Galeria succesului*, după ce l-ai prezentat colegilor/colegelor.
 - Ce ai învățat din această experiență?

- Imaginează-ți că ești invitat(ă) la o emisiune de dimineață la radio. Jurnalistul/jurnalista îți adresează următoarele întrebări:
 - Care este activitatea ta favorită, în care nu te plictisești?
 - Când ai folosit ultima dată o etichetă pentru cineva? Cum crezi că s-a simțit?
 - Când ai fost ultima dată etichetat(ă)? Ce ai simțit?
 - Care este cea mai recentă abilitate dobândită?
 - Ce conexiuni există între talent și abilitate?
 - Explică tuturor colegilor de vârstă ta ce este și cum este preadolescența. De ce ai nevoie pentru a trăi o stare de împlinire și de autoeficacitate?
- Performanța este vârful de munte al succesului, rodul eforturilor depuse și al încrederii în reușită. Întocmește un plan de acțiune despre cum să obții în trei luni rezultate deosebite la disciplina la care întâmpini dificultăți.



- Exersează scrierea creativă pentru citatul despre succes, în timp ce ascuți jazz.

Acțiunea este cheia de boltă a tuturor succeselor. (Pablo Picasso)

Este momentul meu!

(AUTO)EVALUARE

1. Alege acțiunile care reflectă propriile intenții pentru performanță.
 - a. Investighez ceea ce știu să fac cel mai bine.
 - b. Stabilesc un scop precis.
 - c. Anulez toate acțiunile.
 - d. Identific principalele abilități și activități.
 - e. Renunț la program.
 - f. Construiesc un plan concret.
 - g. Apelez la resursele personale.
 - h. Aprofundez ceea ce mi se pare dificil.



2. Stabilește corespondența dintre schimbările fizice și emoționale în perioada preadolescenței, unele comune și altele specifice fiecărui gen (băiat sau fată).

- a. Doresc să fie autonomi și independenți.
- b. Se lărgesc umerii.
- c. Devin iritabili, nervoși.
- d. Apar părul pubian și axilar.
- e. Se modifică caracteristicile sexuale primare: penis și testicule.
- f. Se instalează ciclul menstrual.
- g. Se concentrează mai puțin.
- h. Manifestă un control slab al emoțiilor.
- i. Cresc sânii.



3. Realizează un poster despre un vlogger de succes.

- a. calitățile pe care le are;
- b. realizările lui/ei;
- c. abilitățile personale;
- d. cum face față etichetărilor;
- e. activitățile preferate;
- f. evaluarea nivelului încrederii în sine.



Gata pentru (auto)evaluare!

1.



Ai identificat corect 5-6 acțiuni.



Ai identificat corect 3-4 acțiuni.



Ai identificat incorect acțiunile.

2.



Ai identificat adecvat câte 3-4 afirmații corespunzătoare atât fetelor, cât și băieților.



Ai identificat adecvat câte 1-2 afirmații corespunzătoare atât fetelor, cât și băieților.



Ai identificat neadecvat corespondența dintre afirmațiile caracteristice preadolescenței la fete și băieți.

3.



Ai realizat posterul, respectând toate cerințele.



Ai realizat posterul, respectând parțial cerințele.



Ai realizat posterul fără a respecta cerințele.

Mergi mai departe!



Ai rezolvat adecvat cele mai multe sarcini. Excelent! Valorifică noi oportunități și provocări!



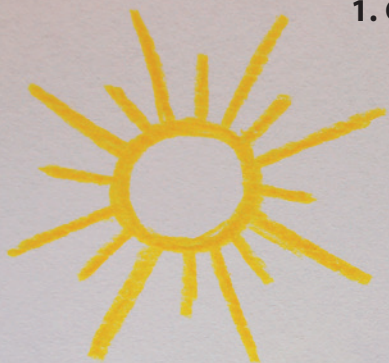
Ai rezolvat adecvat o parte dintre sarcini. Continuă să-ți dezvolti abilitățile în drumul spre succes și performanță!



Sarcinile de lucru ți-au dat bătăi de cap. Ai încredere în tine! Depășește-ți limitele!



1. CARE ESTE STAREA MEA GENERALĂ?



- Care au fost activitățile care mi-au plăcut în mod deosebit?
- Ce activități mi s-au părut mai grele?
- Ce mi-a atras atenția de-a lungul activităților?
- Cu cine am comunicat cu ușurință?
- Ce a fost dificil/ușor pentru mine?
- Ce impresii speciale am trăit?



2. REFLECTEZ LA CE AM ÎNVĂȚAT!

- Care sunt lucrurile noi pe care le-am învățat despre autoeficacitate?
- Care sunt aspectele referitoare la preadolescență care mi-au atras atenția?
- Ce fel de consecințe dezvoltă cunoașterea abilităților sau a etichetărilor asupra propriei persoane?
- Care sunt principalele teme despre care aș dori să cunosc mai mult?



3. CE VOI APLICA ÎN VIAȚA MEA?

- Cum voi acționa în mod concret pentru a înțelege mai bine perioada pubertății pe care o traversez?
- Ce provocări și oportunități voi accesa, astfel încât să dobândesc un stil de viață sănătos și echilibrat?
- Ce voi schimba la mine pentru a obține performanță și succes?
- Cum îmi voi îmbunătăți abilitățile, astfel încât să fiu o persoană eficientă?



2. Echilibru și sănătate în mediul real și virtual

Caută sprijin și echilibru
în tot ceea ce te înconjoară!



Te invit ...

- să recunoști și să învingi comportamentele de bullying
- să fii în siguranță pe internet
- să folosești responsabil resursele

Explorează!

- bullying
- cyberbullying
- rețele de socializare
- reciclare
- internet
- responsabilitate
- sustenabilitate
- mediu virtual

Quiz

Cum îți găsești echilibrul preadolescenței din imagine?

- a. se bucură de o super-drumeție
- b. se expun unui pericol
- c. se rătăcesc prin pădure

Bullying ZERO – misiune posibilă

Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire



Lavinia, 12 ani: Am făcut pereche la un proiect cu o fată, care în mod constant se lua de mine, de hainele mele, mă striga în curtea școlii folosind diverse porecle. Inițial am fost îngrozită. Mi-am adus aminte de ultima întâlnire cu ea, în care m-a tras de păr și mi-a acoperit gura să nu strig după ajutor. Am constatat că, departe de grupul de susținători, nu era așa. A fost momentul în care i-am spus cât sufăr. Nu am devenit neapărat prietene, dar lucrurile s-au îmbunătățit când a realizat cât de mult mă afecta comportamentul ei.



Radu, 13 ani: De când mă știu, am fost ținta ironiilor, a glumelor și a palmelor fraților și surorilor mele mai mari. Cred că m-am simțit foarte puternic când am început să-i agresez pe colegii mai mici din școală. Era ca și cum răscumpăram suferința mea de acasă. Într-o zi, l-am văzut plângând, ascuns într-un colț, pe unul dintre puștii pe care îi agresasem. A fost momentul în care mi-am dat seama ce făceam, de fapt ...

Din experiența mea

- Citește și analizează mărturiile de mai sus. Identifică tipul de comportament descris.
- Gândește-te la experiența ta de viață și răspunde cu sinceritate la întrebările de mai jos. Participă la o discuție în clasă, împărtășind experiența personală:
 - Ai fost vreodată martorul unor situații de agresiune verbală sau fizică repetată?
 - Ți s-a întâmplat să fii ținta constantă a unui grup mai puternic sau mai numeros?
 - Ai făcut vreodată parte din grupul agresorilor?
 - Dacă ai fost victimă, agresor sau martor, cum te-ai simțit? Ai spus cuiva? Cum s-a încheiat situația?
 - Ești protejat(ă) de agresiuni sau tachinări în școala în care înveți?
 - Ai participat vreodată la întâlniri sau dezbateri pe această temă?
 - Cunoști în școala ta persoane-suport din rândul elevilor sau al profesorilor care să-i ajute pe cei aflați în situații similare să-și rezolve problemele?

Învăț cu atitudine!

1. Citește situațiile de mai jos. Discută în pereche despre cele care descriu un comportament de bullying văzut, auzit sau trăit de tine. Completează lista formelor specifice comportamentului de bullying.

Cineva crede că este distractiv să te faci să suferi fizic sau emoțional.

Cineva spune deseori lucruri neplăcute despre tine.

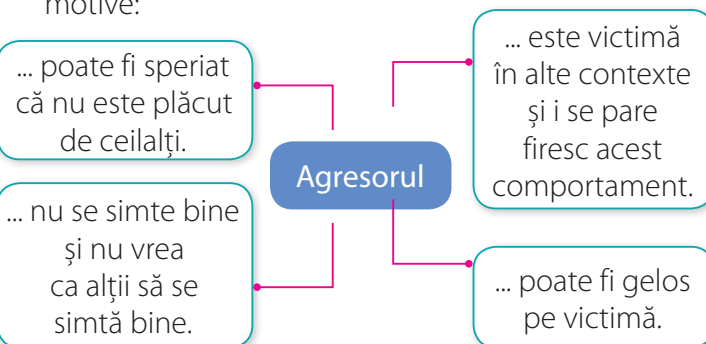
Agresorul îți îndepărtează prietenii.

Ești lovit(ă) intenționat.

Ești agresat(ă) în mod constant.

Agresorii nu se opresc atunci când spui: **Stop!**

2. Reflectează asupra motivelor pentru care agresorul se comportă astfel. Identifică, în grup, alte posibile motive:



INFOBOX

Bullyingul reprezintă rănirea repetată și intenționată a unei persoane sau a unui grup, de către o altă persoană sau grup, unde relația implică un dezechilibru de putere. Bullyingul se manifestă în diferite forme:

- *agresiune fizică* (lovire, gesturi violente, distrugerea bunurilor);
- *agresiune verbală* (folosirea de porecle, amenințări);
- *agresiune socio-emoțională* (excluderea socială, împrăștierea de zvonuri);
- *cyberbullying* (agresiune prin intermediul tehnologiei; de exemplu, fotografiile sau mesaje pe telefon sau internet care denigrează imaginea unei persoane).

Dacă te întrebi cine este țintă în astfel de situații, răspunsul este că nu există o victimă tipică. Motivele pentru care agresorii atacă o țintă pot fi foarte diferite, de la accentul cu care aceasta vorbește la culoarea pielii, performanțele la școală sau în afara ei sau doar pentru că ascultă altfel de muzică. De multe ori, însă, ținta este mai slabă, mai tânără, sau este lipsită de un grup de suport în comparație cu cei care o agresează. Nimeni nu merită să fie agresat și nu se justifică în niciun fel comportamentul de bullying. Fiecare este important, special și merită respect.

3. În școală și în afara ei, te poți întâlni cu diverse situații. Este foarte important să acționezi pentru a stopa comportamentele nepotrivite. Participă la jocuri de rol pe baza scenariilor de mai jos. Stabilește, în grup, cum vă puteți implica în fiecare dintre cazuri.
 - Pe terenul de baschet, într-o pauză, îl vezi pe Marius lovindu-l pe Tudor. Deși Tudor e rănit, Marius nu se oprește.
 - Gina și Olguța sunt prietene din clasele primare. Alice o ia, din nou, pe Gina de lângă Olguța, pentru a o introduce în grupul ei de prietene. Olguța rămâne singură toată pauza.
 - Alina spune mereu lucruri urâte despre Carmen. De fiecare dată, după un timp, Carmen află de la alți colegi ce lucruri oribile a mai spus Alina despre ea.
4. Creează un afiș cu recomandări despre cum poți să reacționezi la comportamentele de bullying. Discută cu colegii/colegele despre modalitățile de a face cunoscute în școală produsele realizate. Ați putea organiza o expoziție? Ați putea promova afișele pe site-ul școlii?



**NU ÎNCERCA SĂ FACI
FAȚĂ DE UNUL SINGUR/
UNA SINGURĂ!
CERE AJUTOR!**

Știință pentru viitor

În Finlanda copiii se pregătesc pentru a face față comportamentelor de bullying printr-un program național intitulat KIVA. Acesta folosește trei tipuri de strategii-cheie și, conform statisticilor, a redus bullyingul cu 85%:

- ✓ Copiii sunt implicați în jocuri de rol pentru a experimenta rolul de victimă, de agresor și de martor. Astfel, ei învață cum să-și asume responsabilitatea faptelor și cum să povestească unui adult.
- ✓ În prezența profesorului, victima este confruntată cu agresorul. Astfel, victima își face auzită povestea, iar agresorul este supravegheat de un adult.
- ✓ Copiii folosesc jocuri și vizionează filme cu diferite forme ale bullyingului, pentru a înțelege impactul acestui comportament.

Te inspiră?

S-ar putea să ți se pară surprinzător să afli că persoane care au succes ca adulți au fost ținta comportamentelor de bullying în școală. Un astfel de exemplu este celebra Emma Watson, interpreta rolului Hermione din seria *Harry Potter*. Aceasta a povestit experiențele ei de bullying din școală, izolarea, tristețea și faptul că simțea că nu aparține niciunui grup.

Sfatul ei: *Nu abandona! Caută oameni cu care să te conectezi.*



Albumul dezvoltării personale

Completează portofoliul personal cu documentare, cântece sau filme pe tema comportamentului de bullying. Împărtășește-le, în clasă, colegilor și colegelor tale.



Cyberbullying ... provocare în desfășurare

Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire



De la un timp, Diana primește mesaje răutăcioase pe telefon. Andreea află pentru prima dată despre ce trăiește prietena ei. E îngrozită, mai ales când află că situația durează de luni de zile, timp în care prietena ei a suferit de una singură.



Cezar și-a făcut vara trecută câteva fotografii cu bustul gol. I le-a trimis lui Dragoș, să se distreze amândoi de efectul folosirii ganterelor pentru două luni de vacanță. Acum le descoperă pe grupul clasei și toți colegii se amuză pe seama lui. Cezar e foarte supărat pe Dragoș.

Din experiența mea

- Reflectează asupra experienței tale de membru al unei familii și al clasei. Răspunde la întrebările formulate și analizează răspunsurile colegilor/colegelor.

- Ai fost vreodată martorul unei situații în care cineva cunoscut:



a primit mesaje răutăcioase sau de amenințare?



i s-a folosit contul personal?



i s-au furat fotografiile din mediul on-line?

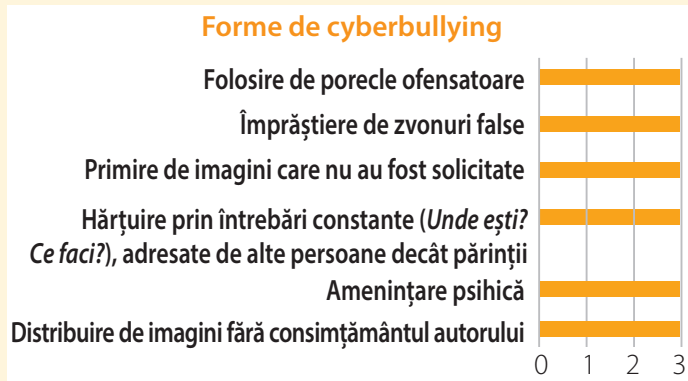
- Dacă ai fost martorul unei asemenea situații, cum te-ai simțit? Cum crezi că s-a simțit victima?
- Cum ai putea fi de ajutor în astfel de situații?
- Unele persoane consideră că mesajele denigratoare sau fotografiile jenante transmise în cerul de cunoscuți reprezintă simple glume. Tu ce crezi despre acest lucru? Argumentează părerea ta.

Învăț cu atitudine!

1. Discută în grup ce ai putea face dacă ai trăi o experiență similară cu a Dianei sau a lui Cezar.
 - Completează lista de acțiuni care ar putea opri acest comportament.
 - ✓ Blochezi numărul de mobil sau adresa de e-mail a agresorului.
 - ✓ Îți schimbi numărul de telefon mobil. Contactezi furnizorul de telefonie pentru a te ajuta.
 - ✓ Dai detaliile de contact numai prietenilor apropiați și persoanelor de încredere.
 - ✓ Nu răspunzi la mesajele care constituie cyberbullying, dar păstrezi o copie cu tot ceea ce s-a întâmplat. Nu ștergi mesajele sau e-mailurile care dovedesc hărțuirea.
 - ✓ Nu distribuie fotografii cu tine fără să te gândești bine înainte dacă acestea pot aduce prejudicii imaginii tale.
 - Completează lista de acțiuni posibile dacă ești victima comportamentului de cyberbullying.
 - ✓ Raportează incidentul! Este important să vorbești!
 - ✓ Spune părinților, profesorilor prin ce treci. Ei te pot susține!
 - ✓ Părinții pot raporta incidentul la școală, iar aceasta este obligată să ia măsuri ca să fii în siguranță.

INFOBOX

Cyberbullyingul reprezintă un comportament agresiv și intenționat, al cărui scop este să provoace durere și disconfort sau să izoleze, din punct de vedere digital, o persoană; acesta implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Se manifestă repetitiv, folosind dispozitive tehnologice. Cyberbullyingul se poate întâmpla oriunde: acasă, în vacanță, la școală, în weekend, în timpul zilei sau în toial noapții. Observă, în graficul următor, formele de cyberbullying.



- Realizează un alt grafic pe computer, în care formele de cyberbullying să aibă valori diferite, în funcție de părerea ta cu privire la frecvența lor.

2. Compară, în grupul de colegi, cele două comportamente: bullying *versus* cyberbullying. Explică, prin exemplificare, fiecare caracteristică.

Bullying	Cyberbullying
Se întâmplă într-un anumit moment.	Se întâmplă pe termen lung.
Se manifestă individual sau în grup mic.	Este public.
Agresorul și victima se află față în față.	Agresorul/agresorii sunt greu de identificat.

3. Dacă în cazul cyberbullyingului nu trebuie să răspunzi, în unele situații, un anumit răspuns poate stopa comportamentul agresorului. Practică, în pereche, răspunsurile și inventează altele inspirate.



— O să dau o petrecere vinerea viitoare! A, tu nu ești invitată!

— Super, m-am liniștit!

— Ești așa o točilară!

— Absolut!

— Hei, ai niște haine groaznice!

— ...

— Nu ești bun de nimic!

— ...

Știință pentru viitor

Într-un studiu publicat de Bitdefender în 2017, se arată că:

- 80% dintre adolescenți au fost cel puțin o dată victimele unei forme de cyberbullying; dintre aceștia, 66% nu au povestit nimănui despre situația prin care au trecut.

- 84% dintre adolescenți au asistat la o manifestare de cyberbullying; dintre aceștia, doar 36% au intervenit.

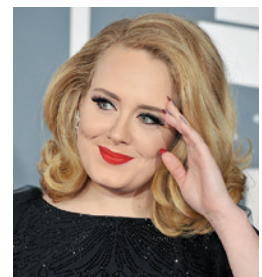
- Tu cum explici aceste procente?

Citește mai multe despre campania:



Te inspiră?

Ai ascultat-o vreodată pe Adele? Este o cântăreață faimoasă în toată lumea, care trăiește în Marea Britanie. După nașterea fiului său, Adele și familia ei au experimentat un val de ură din partea utilizatorilor Twitter. Constant, cântăreața primea mesaje ofensatoare și crude, care gravitau în jurul greutateii ei și a felului în care arăta. Mulți fani au reacționat, contracarând mesajele negative cu unele de susținere, ajutând-o pe Adele să depășească această perioadă dureroasă.



Albumul dezvoltării personale

Citește poemul despre bullying din manualul digital. Scrie ce sentimente și-a trezit citirea lui și cum crezi că putem crește conștientizarea acestui fenomen în rândul adolescenților și în societate.



Internet cu măsură

Comportament responsabil. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică



Din experiența mea

- Reflectează asupra experienței tale de utilizator de internet. Răspunde la întrebări și analizează critic răspunsurile celorlalți:
 - Ce mijloace de comunicare dintre cele ilustrate utilizezi cel mai frecvent?
 - Recunoști siglele prezentate în imaginile de mai sus? Discută, în grup, ce reprezintă fiecare.
 - Ai un telefon inteligent? Ce rețele de socializare dintre cele ilustrate folosești? Cu ce frecvență? Cu ce scop?
 - Când ai început să petreci timp pe internet?



- Cu cine discuți despre internet, aplicații noi, jocuri sau despre alte subiecte din sfera digitală?
- Câte ore petreci zilnic în mediul on-line?
- De câte ori îți verifici telefonul mobil pe zi?

Învăț cu atitudine!

1. Realizează, în grup, o listă cu situațiile în care programele de mai sus au avut efecte benefice asupra calității vieții tale, dar și efecte negative. Discută fiecare situație menționată și reține aspectele importante în calitate de utilizator responsabil.
2. Pentru a obține beneficii din folosirea internetului este important să conștientizezi aspectele pozitive și negative pe care acesta le-a adus în viața ta. Într-o măsură mai mare sau mai mică, toți suntem consumatori de internet. Pentru a afla ce fel de utilizator de internet ești, răspunde sincer la următoarele întrebări:

- Te preocupă excesiv activitatea în mediul on-line?
- Ți este dificil să te oprești când petreci timp pe internet pentru a desfășura alte activități?
- Te simți mai confortabil cu prietenii on-line decât cu cei reali?
- Te simți abătut(ă), neliniștit(ă), trist(ă), iritat(ă) atunci când ți se limitează accesul la net?
- Preferi să petreci timp la computer, socializând, jucând jocuri sau navigând, decât să fii în natură sau să faci un sport?
- Relațiile tale sociale sunt în pericol de a se destrăma, răci, dat fiind faptul că nu ai timp să le întreții?
- Ți minți familia pentru a ascunde faptul că petreci foarte mult timp pe internet?
- Ți petreci timpul pe internet pentru a scăpa sau amâna probleme din viața reală?

Află rezultatele chestionarului în manualul digital.



INFOBOX

Tehnologia digitală este o parte importantă a vieții în zilele noastre. Ne ajută să comunicăm, să ne monitorizăm sănătatea sau să ne alegem hainele pentru a doua zi. Ai descoperit deja că internetul este un loc în care poți să înveți lucruri noi, să te conectezi cu alții, să te distrezi. Există site-uri, aplicații, jocuri și clipuri video potrivite pentru vârsta ta, așa cum altele sunt nepotrivite. Este important să fii conștient(ă) de beneficiile și riscurile pe care le presupune folosirea internetului și a rețelelor sociale pentru sănătatea, evoluția și siguranța ta fizică și emoțională.

Pentru a fi în siguranță și a evita conținuturile și mesajele nepotrivite, poți să folosești anumite instrumente concepute pentru copii, precum:

KIDDLE SAFE SEARCH

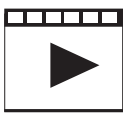
este un motor de căutare pentru copii.



YOU TUBE KIDS VIDEO

este o aplicație creată special pentru copii, în care se găsesc video-uri, canale și playlist-uri.

3. Discută în clasă și elaborează o listă cu riscurile la care se supun copiii și adolescenții pe internet, pornind de la ideile sugerate mai jos:



Atenție la descărcarea filmelor și a muzicii de pe internet! Unele site-uri sunt legale, altele sunt ilegale. Oricine face ilegalități în mediul on-line poate fi sancționat legal.



Internetul este invadat de publicitate. **Atenție la cumpărarea produselor on-line și la bugetul alocat pentru aceasta!**



Deși jocurile de noroc sunt interzise până la 18 ani, mulți copii care au bani la dispoziție le joacă. **Atenție, acestea produc dependență!**



În mediul on-line există viruși care pot distruge computerul, tableta sau telefonul. **Învață cum să te protejezi de viruși!**

4. Realizați, în grup, un poster cu efectele benefice, respectiv efectele nocive, ale folosirii internetului. Subliniați efectele benefice în procesul de învățare. Afișați posterul și dați colegilor/colegelor posibilitatea să îl completeze!

- Sursă de informație și cunoaștere
- Canal de socializare și relaționare



- Izolare în relațiile din viața reală
- Sedentarism; puțină activitate fizică

Știință pentru viitor

Studiul privind utilizarea internetului de către copii (2018) realizat de organizația Salvați Copiii arată că:

- În medie, copiii încep să petreacă timp on-line de la 9 ani;
- 99,3% dintre copii declară că au un profil pe o rețea de socializare;
- cele mai populare rețele de socializare sunt: Facebook, YouTube și Instagram;
- 96,1% dintre copii accesează internetul de pe un telefon inteligent;
- 27% dintre respondenți petrec 6 ore on-line într-o zi obișnuită sau își verifică repetat dispozitivul;
- 48% dintre respondenți petrec peste 6 ore pe internet în weekend sau în vacanță.
- Ce părere ai despre aceste informații? Ce ai putea să reții din acest studiu?

Te inspiră?

Fața ascunsă a conectivității digitale este chiar dispariția comunicării față în față. Pentru a contracara această situație des întâlnită, unele restaurante interzic folosirea telefoanelor mobile la masă.

De asemenea, pentru motivarea clienților, alte restaurante aplică reduceri pentru respectarea politicii fără telefon.



Albumul dezvoltării personale

Scrie un eseu despre cele mai potrivite locuri și mesaje de petrecere a timpului fără telefon, fără calculator sau fără televizor în familia ta. Găsește o modalitate ingenioasă de a prezenta familiei propunerea ta pentru 30 de minute pe zi de conectare față în față!



Verde, viu, prietenos

Comportamente responsabile. Atitudini față de resurse și reciclare



Din experiența mea

- Observă cu atenție imaginile de mai sus și răspunde la următoarele întrebări:
 - Cu ce probleme de mediu crezi că se confruntă lumea în zilele noastre?
 - Care sunt problemele de mediu ale localității în care trăiești?
 - Cunoști conceptul de dezvoltare durabilă? Ce crezi că semnifică acest concept?
 - Completează exemple de acțiuni prin care omul a dereglat echilibrul naturii.

Pentru a produce mai multă hrană, oamenii au folosit îngrășăminte chimice.

S-a distrus solul.

În România s-au produs defrișări masive în ultimii ani.

Se produc alunecări de teren.

- Ce crezi că s-ar putea face pentru creșterea responsabilității cetățenilor față de mediul apropiat și față de planetă? Tu cum te poți implica?

Învăț cu atitudine!

1. Explorează, în grupuri mici, folosind internetul sau biblioteca școlii, unul dintre subiectele ilustrate anterior: **a.** dispariția unor specii; **b.** ploaia acidă; **c.** încălzirea globală; **d.** defrișările.
 - Redactează, în grup, un scurt raport pe tema studiată pentru a demonstra în ce măsură fiecare temă individuală afectează mediul global.
 - Prezintă clasei raportul grupului.
2. Discută, apoi decide, în pereche cu un coleg/o colegă, în ce măsură activitățile propuse mai jos sunt sau nu sustenabile pe termen lung.

Folosirea bicicletei pentru a ajunge la școală, în locul autoturismului personal al părinților.

Realizarea de cumpărături on-line, împachetate excesiv, în loc de realizarea cumpărăturilor la piață locală.

Folosirea de veselă din plastic sau din carton la evenimente, pentru a reduce consumul de apă pentru curățarea vasele de porțelan.

Producerea de compost din resturile alimentare de la bucătărie, pentru a fi folosit la îngrășarea parcelor cultivabile.

Folosirea panourilor solare pentru producerea apei calde necesare în gospodărie.

Folosirea unei motociclete care utilizează mai puțin carburant, în locul unui autoturism.

Utilizarea încălzirii cu cărbune sau lemne, pentru a reduce consumul de energie electrică sau gaz.

Renunțarea la folosirea paielor de plastic de unică folosință.

- Compară răspunsurile cu ale altor perechi și verifică în manualul digital dacă acestea sunt corecte.

INFOBOX

Dezvoltarea durabilă reprezintă totalitatea formelor și a metodelor de dezvoltare care vizează, în primul rând, asigurarea echilibrului între aspectele sociale, economice și de mediu. Dezvoltarea economică și socială a unei țări, precum și o viață sănătoasă a oamenilor nu pot exista pe o planetă cu resurse care secătuiesc cu fiecare zi. Educația pentru mediu presupune dezvoltarea gradului de conștiință și a simțului responsabilității al tuturor oamenilor față de mediu și de problemele sale.



Resurse pentru o dezvoltare durabilă

3. Imaginează-ți că ești membru al Consiliului Local din orașul sau comuna ta. În această calitate, participă la jocuri de rol în grupuri de 5-6 elevi, pentru a susține, cu argumente, una dintre sugestiile de transformare a localității tale într-una verde și prietenoasă.

- ✓ Introduceți autobuze electrice de la nord la sud și de la est la vest, la intervale regulate de timp pentru reducerea poluării.
 - ✓ Încorporați panouri solare în construcția tuturor clădirilor noi, fie că sunt locuințe sau instituții (grădinițe, școli, spitale) pentru reducerea facturii de încălzire.
 - ✓ Introduceți, la nivelul localității, o schemă de colectare selectivă a gunoierului menajer pentru reciclarea plasticului, a hârtiei, a sticlei și a metalului.
 - ✓ Construiți piste de biciclete în localitate pentru desconggestionarea traficului și o circulație sigură pentru bicicliști.
 - ✓ Aplicați o taxă de poluare în centrul localității, astfel încât să reduceți poluarea și să puteți organiza străzi doar pentru pietoni, cu scopul creșterii turismului în localitate.
 - Decideți cu argumente cele mai importante două acțiuni pe baza votului exprimat de cel puțin două treimi dintre membrii clasei.
- 4.** Lucrează, în pereche, apoi în grup, pentru a identifica acțiuni durabile pentru mediul înconjurător, pe care le poți aplica acasă sau la școală.

Știință pentru viitor

Furoshiki reprezintă o modalitate tradițională japoneză de împachetare a hainelor sau a cadourilor, folosind materiale de forme diferite care pot fi reutilizate de nenumărate ori. Furoshiki înlocuiește hârtia de împachetat, care, de cele mai multe ori, nu se reciclează, cu material textil. Estimările arată că în Franța, de Crăciun, se folosește de două ori mai multă hârtie de împachetat decât în restul anului.

- Crezi că este o soluție viabilă, dincolo de cultura japoneză?



Te inspiră?

Greta Thunberg, o activistă de 16 ani din Suedia, este preocupată de încălzirea globală și schimbările climatice. Inspirați de Greta, copiii din mai multe state europene au inițiat mișcări de protest pentru a cere măsuri urgente pe tema schimbărilor climatice. Mișcările elevilor din Marea Britanie, care s-au desfășurat în data de 15 februarie 2019, au avut acordul părinților și au folosit sloganul:



Citește, în manualul digital, mesajul Gretei din cadrul Forumului Economic Mondial 2019, de la Davos.

Albumul dezvoltării personale

Scrive într-un eseu ce poți face tu pentru mediul înconjurător, cum poți economisi și reutiliza resursele la școală și în familie. Trimite părinților și conducerii școlii un SMS sau video cu ideile tale.

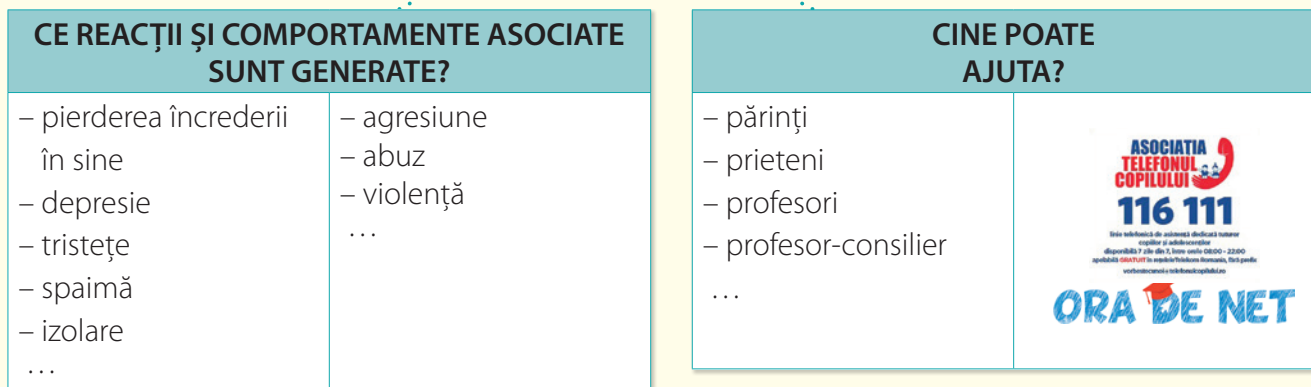
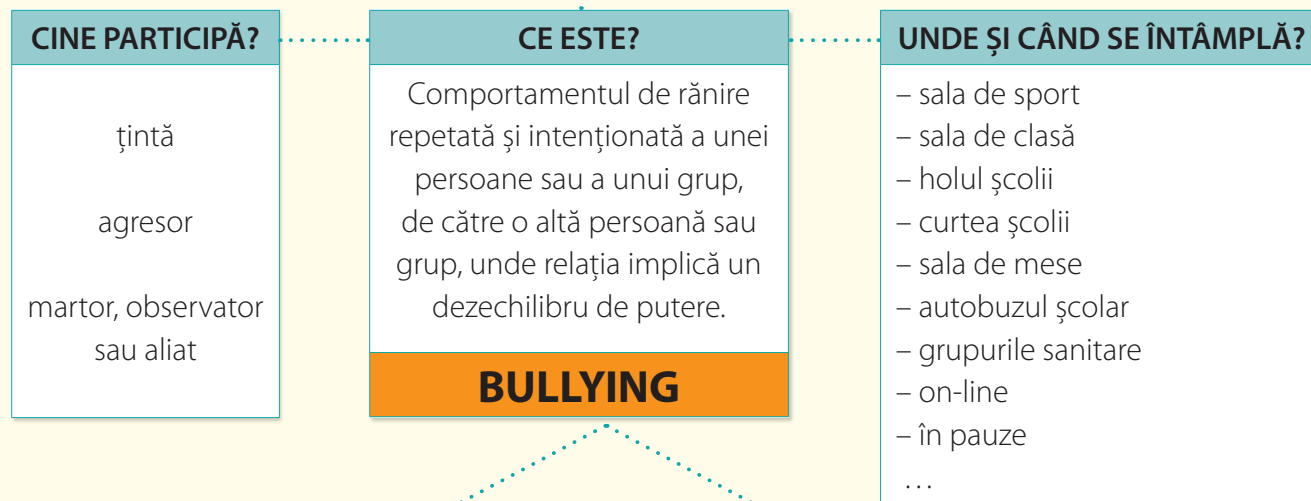


Echilibru și sănătate în mediul real și virtual

SINTEZĂ

1. Cu ajutorul schemei următoare, consolidează ceea ce ai învățat despre comportamente responsabile în mediul on-line și off-line.
- Completează schema.
 - Particularizează răspunsurile la întrebări, oferind exemple din experiența personală sau a celor din jur.

SUB CE FORME SE MANIFESTĂ?			
Agresiune verbală	Agresiune fizică	Agresiune socio-emoțională	Cyberbullying
<ul style="list-style-type: none"> – cuvinte batjocoritoare – utilizarea poreclilor – tachinare – amenințare ... 	<ul style="list-style-type: none"> – gesturi precum: împins, ciupit, bruscat, lovit – furt – distrugere de bunuri personale ... 	<ul style="list-style-type: none"> – excludere – izolare – ridiculizare, umilire – împrăștiere de zvonuri ... 	<ul style="list-style-type: none"> – transmitere de mesaje sau imagini ofensatoare – amenințare în mediul on-line ...



INTERNET. REȚELE DE SOCIALIZARE FOLOSITE RESPONSABIL.

RESURSE FOLOSITE INTELIGENT. RECICLARE. REUTILIZARE. REFOLOSIRE. COMPORTAMENTE SUSTENABILE.

Mă antrenez pentru succes!

2. Intervenția martorilor poate reduce până la eliminare cazurile de bullying. Dezbate scenariile de mai jos pentru a decide pe bază de argumente cele mai bune modalități de intervenție.

- a) În autobuz, Dan este ținta loviturilor și a umilințelor colegilor. Imediat ce urcă și se așază pe un scaun, este lovit de colegii din spate, iar cei din față se întorc amenințător și strigă la el. Degeaba i-a rugat pe părinți să vină să-l ia de la școală, amândoi lucrează și nu pot, iar această situație durează de săptămâni.
- Poți susține ținta sau te poți angaja într-o dispută cu agresorul?
 - Completează lista cu mesaje prin care îl poți susține pe Dan:

- ✓ Îmi pare rău că ți se întâmplă acest lucru!
- ✓ Cred că trebuie să-i spui doamnei diriginte ce se întâmplă. Te deranjează dacă îi spun eu?
- ✓ Caută-mă în curtea școlii; poți să stai cu mine și cu grupul meu de amici!

b) Magda este supărată pe Ioana pentru că a ieșit la film cu unul dintre colegii preferați de ea, pe când era răcită. Ca să se răzbune, a creat o pagină falsă de Facebook pentru Ioana și a postat acolo fotografii stânjenitoare, care o pun pe Ioana într-o postură umiltoare. Foarte repede și alți colegi au postat pe pagină comentarii răutăcioase pornind de la fotografii.

- Cum poți să o susții pe Ioana în această situație de cyberbullying?
- Completează lista cu mesaje pe care le poți transmite ca să devii, din martor al situației, aliat al țintei:

- ✓ Opresc bullyingul dacă iau atitudine!
- ✓ Vrei un prieten? Fii un prieten!
- ✓ Ajută un prieten!
- ✓ Nu există martor inocent!
- ✓ Sparge codul tăcerii! Ia atitudine!
- ✓ Nu sta! Nu te uita! Acționează!



3. Un fost campion de box la categoria pană, Naseen Hassan, dă următorul sfat:

Cel mai bun mod de a câștiga cu un agresor este să te îndepărtezi!

- Discută în grup valabilitatea acestui sfat și condițiile în care se aplică.

4. Caută să intervievezi adulți puternici și realizați în meseria lor și să le afli părerea despre bullying. Realizează un poster cu toate aceste sugestii și organizează-le în ordinea descrescătoare a aplicabilității lor.

5. Exersează o conduită responsabilă pe internet. Practică, în grup, următoarele acțiuni, astfel încât, în cazul în care te vei confrunta cu situații similare să știi să acționezi.

- a. Elaborează o listă completă cu acțiunile pe care le ai în vedere înainte de a distribui un material pe rețelele sociale.

- ✓ Verifică butonul de audiență atunci când distribui, pentru a te asigura că materialul ajunge la cine dorești.

- b. Cei care au trecut printr-o experiență de cyberbullying au de învățat câteva lecții referitoare la:

- ✓ Securizarea datelor personale
- ✓ Raportarea incidentului
- ✓ Blocarea agresorului

6. Deșeurile dăunează grav sănătății planetei și oamenilor.



- Identifică acțiuni concrete prin care poți avea un impact pozitiv asupra mediului.
- Distribuie pe rețelele de socializare detalii despre acțiunea ta! Implică un număr cât mai mare de susținători.

- ✓ Reutilizează creativ deșeurile!
- ✓ Folosește pentru cumpărături o sacoșă decorată original, din material textil!

Echilibru și sănătate în mediul real și virtual

(AUTO)EVALUARE

1. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor afirmații. Atribuie (A) afirmațiilor adevărate și (F) afirmațiilor false.

- Bullying reprezintă rănirea accidentală a unei persoane sau a unui grup, de către o altă persoană sau grup. (A / F)
- Cyberbullyingul reprezintă agresiunea exclusiv prin intermediul rețelelor de socializare. (A / F)
- Comportamentul prin care folosești repetat porecle la adresa unui coleg, deși acesta ți-a cerut să încetezi, reprezintă bullying verbal. (A / F)
- Folosirea în exces a internetului și a rețelelor de socializare are drept consecințe sedentarismul și diminuarea timpului pe care copiii îl alocă activităților fizice. (A / F)
- Renunțarea la utilizarea veselei de plastic, reciclarea hârtiei și a metalului, sunt atitudini care susțin dezvoltarea durabilă. (A / F)
- România nu este afectată de problemele de mediu precum încălzirea globală sau defrișările. (A / F)

2. Asociază afirmațiile din dreapta potrivite pentru combaterea comportamentului de bullying, respectiv cyberbullying.



- Salvezi mesajele care dovedesc hărțuirea în mediul virtual.
- Spui ferm NU agresorului.
- Raportezi incidentul întâmplat on-line.
- Ignori agresorul.
- Povestești părinților sau unui adult de încredere agresiunea la care ești supus/supusă în mediul on-line.
- Susții prin comportamente adecvate victimele agresiunii.

3. Redactează o scrisoare către conducerea unității de învățământ în care să susții importanța educației pentru mediu în școala ta. Menționează:

- ce înseamnă educația pentru mediu;
- două beneficii ale acestui tip de educație;
- două teme actuale, specifice acestui domeniu.

Gata pentru (auto)evaluare!

1.



Ai identificat corect 3 afirmații adevărate și 3 afirmații false.



Ai identificat corect cel puțin 1-2 afirmații adevărate și 1-2 afirmații false.



Ai identificat incorect afirmațiile adevărate și pe cele false.

2.



Ai identificat adecvat câte 3 afirmații corespunzătoare pentru combaterea comportamentului de bullying în mediul real și virtual.



Ai identificat adecvat câte 1-2 afirmații corespunzătoare pentru combaterea comportamentului de bullying în mediul real și virtual.



Ai identificat neadecvat corespondența dintre afirmații și combaterea comportamentului de bullying în mediul real și virtual.

3.



Ai realizat scrisoarea, respectând toate cerințele.



Ai realizat scrisoarea, respectând parțial cerințele.



Ai realizat scrisoarea, fără a respecta cerințele.

Mergi mai departe!



Ai răspuns corect la cele mai multe dintre întrebări. Felicitări! Știi multe despre comportamente responsabile în mediul on-line și off-line. Poți să te implici pentru diminuarea acestor comportamente.

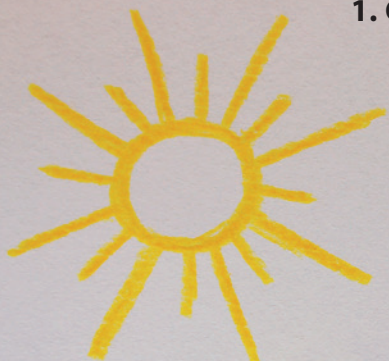


Ai răspuns corect la o parte dintre întrebări. Continuă să înveți! Fiecare informație te ajută să duci o viață sănătoasă și echilibrată.



Întrebările ți-au ridicat probleme. Cere sprijin pentru învățare! Nimeni nu trebuie să fie singur în aventura cunoașterii!

1. CARE ESTE STAREA MEA GENERALĂ?



- Ce m-a emoționat pe parcursul lecțiilor?
- Ce m-a pus pe gânduri?
- Ce activități m-au captivat?
- Ce activități m-au pus în dificultate?
- Cu cine și în ce condiții am colaborat cel mai bine?

2. REFLECTEZ LA CE AM ÎNVĂȚAT!

- Ce lucruri noi am aflat despre bullying?
- Ce m-a surprins în lecțiile despre bullying și cyberbullying?
- Am aflat informații contradictorii față de ce știam?
- În ce măsură ceea ce am învățat mă ajută să am o viață mai bună?

3. CE VOI APLICA ÎN VIAȚA MEA?

- Ce abilități doresc să-mi exersez pentru a putea acționa adecvat în situații de bullying sau cyberbullying?
- Ce am reținut despre utilizarea internetului pentru a fi în siguranță?
- Ce mă ajută cel mai mult din ceea ce am aflat pentru a-mi păstra sănătatea fizică și psihică?
- Dar pentru a păstra sănătatea planetei?



3. Periplu cu emoții și cuvinte

Bucură-te de diversitatea fiecărui moment!



Te invit ...

- să afli cum îți poți dezvolta empatia
- să înveți cum să cooperezi cu cei din jurul tău
- să descoperi cum poți deveni o persoană asertivă

Explorează!

- toleranță
- emoții
- **empatie**
- **unicitate**
- asertivitate
- **cooperare**
- diversitate

Quiz

Ce emoție crezi că trăiesc tinerii din imagine?

- a. dezgust
- b. bucurie
- c. furie

Ferestre către ceilalți

Empatia, colaborarea și cooperarea



Din experiența mea

- Analizează imaginea de mai sus, apoi răspunde la întrebări.
 - Ce poveste s-ar putea spune despre acest grup?
 - Cum se simt acești elevi?
 - La ce se gândesc? Ce fel de relație au unii cu ceilalți? Dar cu profesorul lor? Ce crezi că își doresc?
 - Ce crezi că și-au propus să realizeze împreună? Consideri că au reușit sau vor reuși?
 - Ți-ar plăcea să faci parte din grupul lor? Cum crezi că te-ai înțelege cu ei?
 - Ai putea împărtăși cu ei momentul pe care îl trăiesc? Dar un moment mai puțin plăcut?
 - Pentru tine ce înseamnă să fii înțelegător cu alte persoane?
- Povestește o situație deosebită din viața ta, în care cineva ți-a arătat înțelegere. Cum te-ai simțit? Cum te-a ajutat acest lucru? Ce ai învățat atunci?
- Găsește un cuvânt care ar putea caracteriza cel mai bine clasa ta.

Învăț cu atitudine!

1. Amintește-ți o situație în care ai lucrat împreună cu alți colegi de clasă la un proiect comun.
 - Ce emoții ai experimentat cu acea ocazie?
 - Cum te-ai înțeles cu ceilalți membri ai echipei?
 - Te-ai simțit valorizat de către ceilalți?
 - Ce tipuri de relații ați experimentat împreună?
 - Ce diferențe crezi că există între lucrul individual și lucrul în echipă?



2. Prezintă o situație în care ai arătat înțelegere față de o altă persoană (membru al familiei, coleg(ă), prieten(ă) etc.) aflată într-o situație dificilă.
 - Ce ai simțit și ce ai făcut concret?
 - Cum a răspuns persoana respectivă la comportamentul tău?

INFOBOX

Empatia este abilitatea de a discerne, înțelege și împărtăși emoțiile unei alte persoane. Dacă ești empatic(ă), reușești să te pui în locul celuilalt și să-i înțelegi perspectiva. Empatia este foarte importantă pentru viața noastră socială, fiind adesea comparată cu un liant care ține oamenii uniți. Efectele benefice ale empatiei sunt multiple: îmbunătățește relațiile interumane, scade actele de agresivitate și violență, generează înțelegere și previne comportamentele individualiste. Empatia ne face mai fericiți, ne ajută să avem succes în relațiile sociale și are efecte pozitive asupra stării noastre de sănătate.

Rădăcinile empatiei se află în prima copilărie. Ea se construiește gradual, de la o etapă de vârstă la alta, prin conștientizare de sine, comunicare și ascultare activă. Află mai multe despre empatie din manualul digital.

Colaborarea/cooperarea se referă la acțiunea de participare alături de alții în vederea atingerii unui scop comun. A coopera înseamnă a lucra cu cineva, a colabora. Cooperarea generează efecte precum: relații de simpatie și prietenie, încredere, toleranță. Astfel, fiecare elev(ă) lucrează după propriile posibilități și este valorizat(ă) într-o atmosferă plăcută, fără tensiuni.

Acest lucru conduce la îmbunătățirea stimei de sine și a comunicării în grup, sentimente de satisfacție, echilibru emoțional, interes sincer pentru binele celorlalți și performanțe mai bune în activitatea școlară.

3. Realizează, în pereche, un portret al unei persoane cooperante. Precizați cinci calități ale acesteia, pe care le considerați cele mai importante.



4. Două dintre relațiile cele mai experimentate de elevi la școală sunt cooperarea și competiția. Tu pe care dintre cele două o exersezi cel mai frecvent? Care îți se pare cea mai eficientă? Argumentează alegerea ta.
5. Realizează, în grup, o comparație între cooperare și competiție. Prezentați apoi avantajele și dezavantajele fiecăreia.

Cooperare	Competiție
<ul style="list-style-type: none">● Permite tuturor persoanelor să câștige.● ...	<ul style="list-style-type: none">● Permite unei persoane sau unei echipe să câștige.● ...

6. Prezintă, într-un eseu de cel mult o pagină, legătura dintre empatie și cooperare. Menționează în ce constă fiecare abilitate, care sunt beneficiile comune și cum se susțin reciproc.

Știință pentru viitor

Conform studiilor, cooperarea are efecte benefice asupra unei persoane, precum creșterea stimei de sine, stimularea creativității, dezvoltarea spiritului de echipă și îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți. Scriitoarea Virginia Burden spunea despre cooperare că „este convingerea profundă că nimeni nu poate reuși dacă nu reușesc toți.”

Te inspiră?

Tenzin Gyatso, cel de al 14-lea Dalai Lama, consideră că o lume mai bună este cea în care oamenii sunt fericiți. Mai multe universități i-au conferit titlul de *Doctor Honoris Causa* ca o recunoaștere a rolului său în menținerea armoniei între marile religii ale lumii. Mesajele sale fac trimitere la sentimente de iubire, non-violență, compasiune și o mai bună înțelegere între diferitele credințe ale lumii. „Empatia, spune Dalai Lama, este cea mai bună vaccinare împotriva cruzimii umane.”



Albumul dezvoltării personale

Adaugă în portofoliul personal un pliant cu recomandări despre cum crezi că îți poți dezvolta empatia și abilitatea de a coopera.



Sărbătorim diversitatea!

Emoții, reacții și comportamente față de diversitate



Din experiența mea

- Analizează imaginea de mai sus, apoi răspunde la întrebări.
 - Prin ce se diferențiază condimentele? Ce au în comun? Ce beneficii are fiecare?
 - Ce emoții de bază (bucurie, tristețe, mânie sau frică) poți atribui fiecărui condiment?
 - În ce situații simți fiecare dintre aceste emoții? Oferă câteva exemple.
 - Dacă ar fi să completezi imaginea cu alte condimente, care ar fi acelea? Ce emoții ai putea asocia acestor noi condimente?



- Ce emoții experimentezi cel mai frecvent în relație cu persoane diferite de tine? Dar cu prietenii și colegii tăi?

Învăț cu atitudine!

1. Ce emoții simți atunci când te gândești la următoarele aspecte din viața ta?

- faptul că ești băiat/fată
- vârsta ta
- schimbările fizice prin care treci
- aspectul tău fizic
- calitățile și defectele tale
- naționalitatea ta
- familia din care faci parte
- religia ta
- rezultatele tale școlare



2. Imaginează-ți că te afli într-o croazieră de o săptămână pe care ți-o doreai de mult timp. Nu cunoști pe nimeni dintre ceilalți călători. Apoi, afli că vei călători cu: un adolescent în scaun cu rotile, două persoane în vârstă (soț și soție), un bărbat musulman și o tânără asiatică.
 - Răspunde la întrebări, oferind argumente.
 - Ce crezi că te diferențiază de fiecare dintre ceilalți călători?
 - Ce crezi că poți avea în comun cu aceștia?
 - Cu cine crezi că ai putea interacționa și comunica cel mai bine?
 - Cu cine crezi că ai putea interacționa și comunica cel mai puțin?
 - Cine crezi că are nevoie de ajutor?
 - Ce crezi că ai putea învăța de la fiecare?
 - Cum te-ar putea „îmbogăți” această experiență?

INFOBOX

Deși sunt asemănători din unele puncte de vedere, oamenii se definesc ca persoane prin ceea ce îi diferențiază de ceilalți. Elementele care compun diversitatea umană pot fi: vârsta, genul, rasa, etnia, naționalitatea, situația economică, starea de sănătate. Indiferent de calitățile personale și de grupurile cărora le aparțin, oamenii se raportează diferit la situații variate în funcție de emoțiile pe care le experimentează (bucurie, tristețe, frică, mânie etc.).

Vârsta preadolescenței generează emoții diferite, câteodată contradictorii datorate unor schimbări intense care se produc în corp și care au efecte puternice în sfera comportamentală.

Fiecare dintre noi se aseamănă și se deosebește de ceilalți. Uneori, tindem să supraevaluăm diferențele și să subestimăm asemănările, ceea ce poate duce la apariția prejudecăților, stereotipurilor și, câteodată, a discriminării. Nimănui nu-i place să fie discriminat!

Evităm acest lucru prin acceptarea diferențelor, prin aprecierea a ceea ce fiecare om are unic. Diversitatea face ca lumea în care trăim să fie mai interesantă. William Cowper, poet englez, afirma că „Diversitatea e însăși condimentul vieții, ce-i dă întreaga ei savoare”.

3. Ai primit sarcina de a lucra la un proiect în care trebuie să faci echipă cu un coleg pe care nu îl agreezi.

- Ce emoții crezi că ai putea simți în această situație?
- Cum crezi că ai reacționa?
- Ce ai putea face pentru a coopera cu acest coleg, astfel încât proiectul vostru să aibă succes? Încearcă acum să privești lucrurile din perspectiva colegului.
- Cum te-ai simți știind că partenerul de proiect nu te place?
- Ce reacție ai avea?
- Cum crezi că ați putea depăși împreună acest impas?

4. Privește imaginea reprezentând un grup de tineri.



- Prezintă fiecare persoană așa cum ți-o imaginezi tu. Prin ce se aseamănă? Prin ce se diferențiază?
- Participă la un joc de rol inspirat din imaginea de mai sus, în care tu și colegii tăi să fiți unul dintre adolescenți.
- Ce emoții ai simțit? Cum ai reacționat? Cum s-au comportat colegii tăi? Ce ai învățat?

Știință pentru viitor

Expert în domeniul exprimării faciale a emoțiilor, Paul Ekman a evidențiat rolul esențial al acestora în viața noastră. În urma unor cercetări realizate în 21 de culturi diferite și prezentate în cartea sa *Emoții date pe față*, Paul Ekman a ajuns la concluzia că emoțiile umane de bază sunt universale.

Ekman a realizat o casetă video de o oră ce poate învăța pe oricine să recunoască și cele mai mici semne ale unor emoții (de exemplu, frica sau mânia), pe măsură ce se succed pe fața interlocutorului.

Te inspiră?

Încă de acum 20 de ani, Leslie Hawke, mama cunoscutului actor american Ethan Hawke, și-a asumat dificila sarcină de a școlariza copiii din medii defavorizate din România. Campaniile organizate și-au propus un obiectiv ambițios, anume acela de a aduce fiecare copil sărac în grădiniță/școală până în anul 2020. Leslie Hawke recunoaște: „Nu cred că aș putea vreodată să stau departe de România mai mult de șase luni la rând”.



Albumul dezvoltării personale

Adaugă în portofoliul personal o pictură, un desen sau un catren, inspirate de afirmația scriitorului francez, Paul Valery: „Să ne îmbogățim reciproc prin diversitatea noastră”.



Forța comunicării

Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv



Din experiența mea

- Observă imaginea, apoi răspunde la întrebări.
 - Ce îți inspiră imaginea de mai sus?
 - Ce fel de relație crezi că este între cei doi?
 - Cum comunică aceștia?
 - Ce crezi că simte și gândește fiecare dintre ei?
- Îți poți aminti o situație recentă în care ai simțit că îți este greu să reacționezi și să spui ce îți dorești? Ce ți s-a părut cel mai greu? Ce crezi că a contribuit la acea situație? Ce ai fi dorit să se întâmple?
- Îți poți aminti de o situație în care o dorință sau o opinie de-a ta a fost respectată? Cum te-ai simțit? Cine sau ce te-a ajutat atunci?
- Cunoști persoane capabile să își exprime deschis dorințele/opiniile sau să își susțină drepturile în relațiile cu ceilalți? Crezi că ar putea reprezenta un model de comportament pentru tine?
- Notează, în caiet, câteva motive pentru care crezi că oamenii le place să ia propriile decizii și să le pună în aplicare. Gândește-te la o situație în care ai putut lua singur o decizie. Cum te-ai simțit?

Învăț cu atitudine!

1. Discută în grupul clasei despre ce ai spune și ce ai face în următoarele situații. Notează, în caiet, toate răspunsurile care îți vin în minte.

Câțiva colegi de la o altă clasă râd de hainele tale.

O colegă de clasă și-a făcut un obicei din a-ți vorbi urât.

Un coleg ți-a rupt din caietul de matematică paginile cu tema de zi.

Tocmai ai aflat că unul dintre prietenii tăi sau una dintre prietenele tale te-a mințit.

Profesorul diriginte te-a mutat în bancă cu o colegă pe care nu o agreezi.

Un coleg sau o colegă dă vina pe tine pentru un incident neplăcut provocat de el/ea.

Cel mai bun prieten sau cea mai bună prietenă a vorbit cu alte persoane despre un secret pe care i l-ai împărtășit.

2. Identifică, împreună cu un coleg sau o colegă, cât mai multe motive pentru care:
 - anumitor persoane le este greu să își susțină drepturile și opiniile;
 - anumitor persoane le este dificil să respecte opiniile și drepturile celorlalți;
 - anumitor persoane le este ușor să respecte opiniile și drepturile celorlalți;
 - Accesează manualul digital pentru a afla mai multe informații pe această temă.

INFOBOX

Asertivitatea este comportamentul unei persoane capabile de a-și exprima emoțiile și convingerile fără a afecta și fără a ataca drepturile celorlalți.

Pasivitatea este un comportament specific unei persoane care încearcă să evite confruntările, conflictele, își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără a ține cont de drepturile sau dorințele personale.

Agresivitatea este un comportament prin care o persoană blamează și acuză pe ceilalți, încalcă regulile, nu-i respectă pe cei din jur, consideră că are întotdeauna dreptate și rezolvă problemele prin violență.

Atunci când ai un comportament:

Asertiv	Pasiv	Agresiv
<ul style="list-style-type: none">• Îți comunică opiniile și dorințele în mod pozitiv.• Exprimi emoții negative fără a ataca interlocutorul.• Solicitezi sau refuzi cereri fără a te simți vinovat(ă).• Credința ta este: „Toți oamenii sunt egali”.	<ul style="list-style-type: none">• Nu lupti pentru drepturile tale.• Îți aperi cu greu opiniile proprii.• Te simți adesea frustrat(ă), rănit(ă), iritat(ă), dar nu-ți exprimi nemulțumirile față de ceilalți.• Credința ta este: „Ceilalți sunt mai presus decât mine”.	<ul style="list-style-type: none">• Ești critic(ă) cu cei din jurul tău față de care arăți lipsă de respect.• Drepturile tale sunt mai importante decât ale altora și te porți ostil și furios.• Credința ta este: „Eu sunt mai presus de ceilalți”.

3. Participă la un joc de rol în perechi. Formulează pentru fiecare dintre situațiile următoare câte un răspuns de tip pasiv, agresiv și asertiv.

Un coleg de clasă te-a invitat la ziua lui de naștere, dar tu nu vrei să te duci pentru că în acea zi ai un concurs important.

Ai stabilit cu cea mai bună prietenă a ta să mergeți la teatru, dar ea s-a răzgândit în ultimul moment și a uitat să te anunțe. Tu te-ai dus la locul de întâlnire și ai așteptat degeaba.

4. Asociază comportamentelor de tip asertiv, pasiv și agresiv, emoțiile corespunzătoare.



5. Amintește-ți de un conflict în care ai fost implicat(ă).
- Ce tip de comportament ai avut: pasiv, agresiv sau asertiv?
 - Dacă aceeași situație ar apărea din nou, ce ai face la fel? Ce ai face diferit?
6. Elaborează un mesaj publicitar, în grup, care să reflecte importanța comportamentului asertiv în viața oamenilor.
- Află cât de asertiv(ă) ești, accesând manualul digital.

Știință pentru viitor

Studiile au arătat că persoanele asertive sunt încrezătoare și puternice. Ele știu cine sunt și nu le este teamă să arate acest lucru celorlalți. Sunt mai puțin interesate de ceea ce alții gândesc despre ele pentru că se cunosc, se înțeleg și se acceptă așa cum sunt, cu calități și defecte. Își aleg singure prietenii, știu să comunice și să relaționeze cu ceilalți, au autocontrol și abilități de management al conflictelor.

Te inspiră?

Prezentatoare și producătoare de televiziune de origine afro-americană, cu un destin de excepție, Oprah Gail Winfrey s-a făcut remarcată, iubită și apreciată de public prin celebrul talk-show care i-a purtat numele și care a durat 25 de sezoane (1986–2011).



Cu asertivitate, Oprah Winfrey a abordat teme de mare actualitate, motiv pentru care a reușit să atragă o audiență uriașă de peste 16 milioane de telespectatori. În același timp, este dedicată cauzelor sociale; astfel, în anul 2005, revista Business Week a desemnat-o drept cea mai mare filantroapă de culoare din istoria Americii. Actualmente Oprah este considerată una dintre cele mai influente femei din lume.

Albumul dezvoltării personale

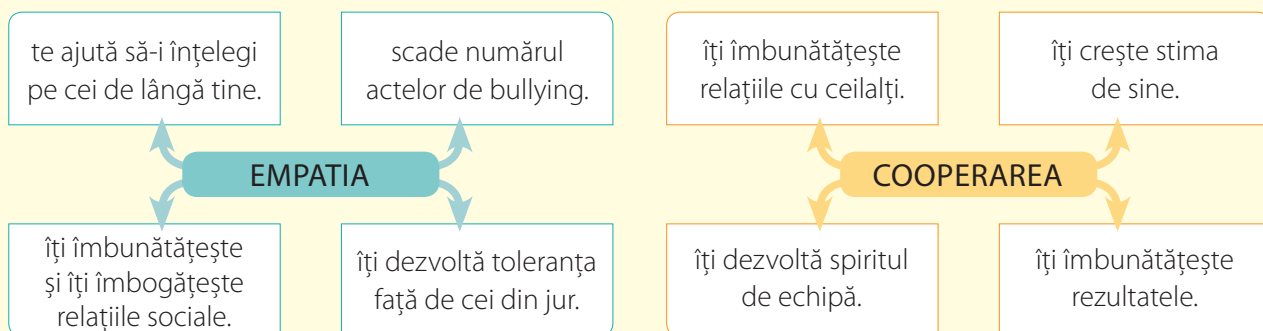
Scrie un ghid al adolescentului asertiv. Ce calități crezi că ar trebui să-și dezvolte? Ce ar trebui să evite? Ce sfaturi ai da tinerilor de vârsta ta care manifestă un comportament pasiv, respectiv agresiv?



Periplu cu emoții și cuvinte

SINTEZĂ

1. Cu ajutorul schemelor următoare, amintește-ți ce ai învățat din periplul tău cu emoții și cuvinte. Crezi că adolescenții din imagine dau dovadă de empatie în periplul lor de cunoaștere? Ce emoții trăiesc ei? Crezi că se respectă reciproc, cooperează și au un comportament asertiv?



Atunci când ești EMPATIC(Ă), este foarte probabil să ai dezvoltată abilitatea de cooperare.



Atunci când ești EMPATIC(Ă) și COOPERANT(Ă), apreciezi și accepți unicitatea și diferențele dintre oameni.

Alege comportamentul!

Tip de comportament	Caracteristici definitorii	Credința
PASIV	<ul style="list-style-type: none"> comportament supus, timid, fricos atitudine de inferioritate stimă de sine scăzută 	<i>Ceilalți sunt mai importanți decât mine!</i>
AGRESIV	<ul style="list-style-type: none"> comportament critic, negativist, agresiv atitudine de superioritate lipsă de respect pentru cei din jur 	<i>Eu sunt mai presus decât ceilalți!</i>
ASERTIV	<ul style="list-style-type: none"> comportament constructiv, comunicativ, flexibil, respectuos stimă de sine pozitivă 	<i>Toți oamenii sunt egali!</i>

Mă antrenez pentru succes!

2. Caută pe internet informații despre personalități care s-au făcut remarcate prin empatia lor deosebită. Află cât mai multe detalii despre viața lor, trăsăturile lor de personalitate, experiențele de viață relevante pe care le-au trăit și care le-au influențat acțiunile. O astfel de personalitate, de exemplu, a fost contele de Shaftesbury care, în timpul domniei reginei Victoria, a schimbat în bine viața multor categorii de oameni nevoiași din Anglia, motiv pentru care a rămas în istorie ca „bunul conte”.
3. Participă la jocuri de rol prin care să evidențiezi importanța cooperării în viața oamenilor. Ce comportamente/atitudini crezi că facilitează cooperarea? Ce comportamente/atitudini o blochează?



4. Pentru fiecare literă care compune cuvântul **COOPERARE**, asociază un alt cuvânt care începe cu litera respectivă și care exprimă o caracteristică pozitivă (de exemplu pentru litera C – calm, curaj etc.).



5. Participă împreună cu ceilalți colegi din clasa sau școala ta la organizarea unui eveniment numit *Săptămâna empatiei*. Pe parcursul săptămânii, manifestăți cât mai multe comportamente empatic față de cei din jur. Notați într-un *Jurnal al empatiei* cum v-ați simțit și ce ați învățat din această experiență.

6. Scrie un slogan despre avantajele unicității și diversității umane.



7. Asociază, în grup, pentru fiecare tip de comportament (pasiv, agresiv, asertiv) câte:
 - o culoare;
 - un miros;
 - un gust;
 - o plantă;
 - un fenomen al naturii.

Scrieți, apoi, un mesaj despre importanța asertivității.



8. Împreună cu colegul/colega de bancă, alcătuieste o listă de cuvinte și expresii asertive pentru o comunicare eficientă în familie/școală/grupul de prieteni.

Periplu cu emoții și cuvinte

(AUTO)EVALUARE

1. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor afirmații. Atribuie (A) afirmațiilor adevărate și (F) afirmațiilor false.
 - a. Empatia este abilitatea de a discerne, înțelege și împărtăși sentimentele unei alte persoane. (A / F)
 - b. Empatia este o abilitate cu care ne naștem. (A / F)
 - c. Cooperarea nu are niciun fel de influență asupra relațiilor dintre oameni. (A / F)
 - d. Diversitatea umană se referă la aspecte precum: vârsta, genul, rasa, etnia, naționalitatea etc. (A / F)
 - e. Persoanele cu un comportament agresiv încalcă adesea drepturile altor persoane. (A / F)
 - f. Persoanele cu un comportament asertiv nu au curaj să-și susțină opiniile și drepturile personale. (A / F)
2. Selectează afirmațiile din dreapta potrivite celor trei tipuri de comportament: pasiv, agresiv și asertiv. Realizează pe caiet corespondența dintre simbolurile corespunzătoare.

1. Comportamentul pasiv

2. Comportamentul agresiv

3. Comportamentul asertiv

- a. Nu sunt suficient de bun(ă) ca să reușesc.
- b. Eu sunt cel mai bun(ă), iar voi sunteți niște incapabili(e).
- c. Mă simt incomod atunci când îmi vorbești astfel.
- d. Ești cel mai rău coleg/cea mai rea colegă pe care îl cunosc/o cunosc.
- e. Să stăm de vorbă și să încercăm să găsim împreună o soluție.
- f. Nu îți voi spune colegului meu/colegei mele ce mă deranjează, mi-e teamă că mă va crede tupeist(ă).

3. Scrie un discurs de maximum o pagină pe care urmează să-l prezinți la o întâlnire a Consiliului Școlar al Elevilor, în care vorbești despre importanța comunicării asertive în viață. În redactarea discursului, poți lua în considerare următoarele aspecte:
 - a. principalele caracteristici ale comportamentului asertiv;
 - b. avantajele acestuia prin comparație cu comportamentele pasiv și agresiv;
 - c. cum se simte cineva care se comportă asertiv;
 - d. o situație recentă în care te-ai comportat asertiv;
 - e. cine/ce te ajută pe tine personal în situațiile în care îți vine greu să te porți asertiv;
 - f. în ce mod te poate ajuta asertivitatea în viață.

Gata pentru (auto)evaluare!

1.



Ai identificat corect 3 afirmații adevărate și 3 afirmații false.



Ai identificat corect cel puțin 1-2 afirmații corecte și 1-2 afirmații false.



Ai identificat incorect afirmațiile adevărate și pe cele false.

2.



Ai identificat adecvat câte 2 afirmații corespunzătoare fiecărui tip de comportament.



Ai identificat adecvat câte o afirmație corespunzătoare fiecărui tip de comportament.



Ai identificat neadecvat corespondența dintre afirmații și tipurile de comportament.

3.



Ai realizat discursul, respectând toate cerințele.



Ai realizat discursul, respectând parțial cerințele.



Ai realizat discursul, fără a respecta cerințele.

Mergi mai departe!



Ai formulat adecvat cele mai multe răspunsuri. Excelent! Continuă tot așa! Utilizează-ți potențialul la maximum!

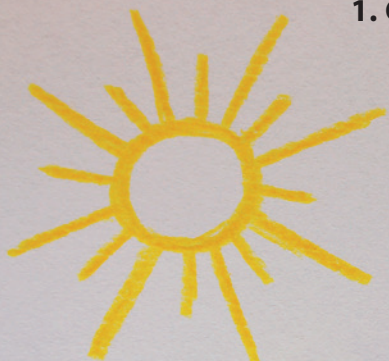


Ai formulat adecvat o parte dintre răspunsuri. Continuă să înveți! Te așteaptă noi provocări și oportunități!



Ai formulat inadecvat răspunsurile. Încearcă să afli mai multe despre tine! Solicită ajutor din partea unui coleg sau prieten!

1. CARE ESTE STAREA MEA GENERALĂ?

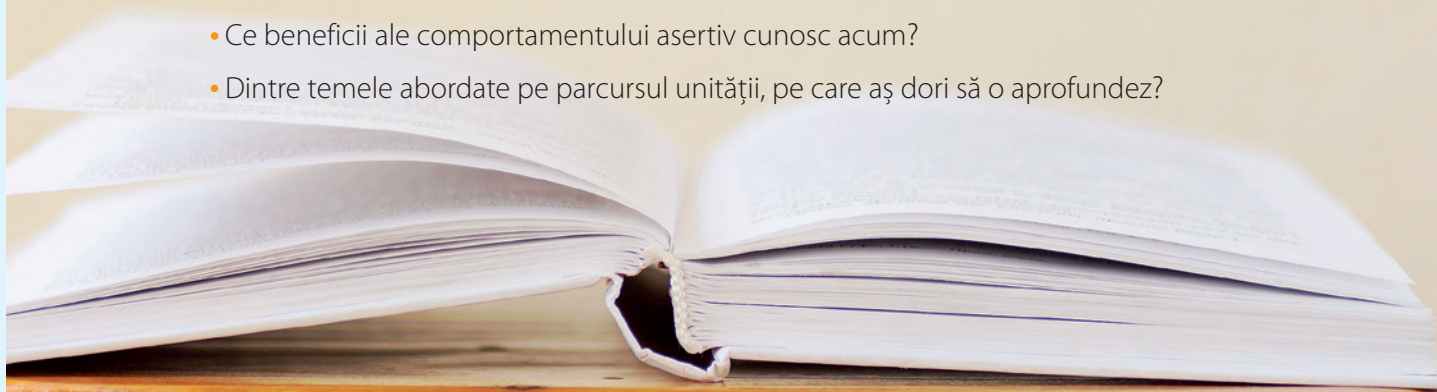


- Care dintre temele abordate pe parcursul acestei unități m-a impresionat în mod deosebit?
- Ce mi-a plăcut mai puțin sau mi s-a părut dificil?
- Care a fost modul de lucru care m-a avantajat: individual, în pereche sau în grup?
- Cum am interacționat cu colegii mei în timpul activităților?



2. REFLECTEZ LA CE AM ÎNVĂȚAT!

- Ce am aflat nou despre emoții, empatie și cooperare?
- Care dintre informațiile aflate mi s-au părut interesante?
- Ce beneficii ale comportamentului asertiv cunosc acum?
- Dintre temele abordate pe parcursul unității, pe care aș dori să o aprofundez?



3. CE VOI APLICA ÎN VIAȚA MEA?

- Ce voi face pentru a-mi manifesta mai mult empatia față de cei din jurul meu?
- Care sunt cele trei obiective concrete pe care mi le propun pentru a-mi dezvolta spiritul de echipă?
- Cum voi aborda unicitatea și diversitatea de acum înainte?
- Ce abilități aș dori să îmbunătățesc la mine pentru a fi asertiv(ă)?



4. Provocările învățării

Prin învățare transformi imposibilul în posibil!

IMPOSIBIL

Quiz

Cum poți transforma
imposibilul în posibil?

- a. renunți la primul obstacol
- b. ai un program dezorganizat
- c. cauți provocări și înveți
din greșeli



Te invit ...

- să exersezi mentalitatea de învingător
- să-ți însușești un stil de viață sănătos

Explorează!

- reușită
- planificare
- **autodisciplină**
- **organizare**
- creștere
- **învățare**
- provocări

Câștigă timp pentru tine!

Elemente de management al timpului: organizare



Din experiența mea

- Completează bilețelele de mai sus cu idei despre cum îți organizezi tu timpul.
- Ți se întâmplă să îți dorești să faci ceva, dar să nu ai suficient timp? Dacă ai putea primi un bonus de 3 ore la cele 24 de ore ale zilei, ce ai face cu ele? Bonusul ar fi valabil doar o zi; prin urmare, gândește-te la ceva ce îți dorești cu adevărat.
- Discută, în pereche, următoarele aspecte:

Ziua mea de
27
de ore

Cum îți organizezi timpul sau ce activități incluzi, de regulă, într-o zi?

Exemplu: mese, somn, școală etc.

Cum ai vrea să îți organizezi timpul?

Exemplu: să îți vizitezi mai des prietenii, să citești mai mult etc.

- Discută, în grup, de ce credeți că este necesar să vă organizați timpul.

Învăț cu atitudine!

1. Reconstruiește ziua de ieri! Desenează un cerc mare și marchează pe el cele 12 ore ale zilei. Gândește-te la ziua de ieri. Notează în dreptul fiecărei ore ce anume ai făcut. De exemplu: somn, masă, școală, activități cu familia, televizor/jocuri video/telefon, activități cu prietenii etc.



- Reflectează asupra cercului completat. Te surprinde ceva? Ai folosit timpul în mod eficient? Au fost momente care îți dau acum senzația că ai pierdut timpul? Ai face ceva diferit?
- Discută, în pereche, ce ați putea face pentru a vă organiza mai bine timpul.
- Construiește ziua de mâine! Completează mâine un alt cerc al timpului, imediat după ce închei fiecare activitate. Discută cu un prieten/o prietenă sau cu părinții ce diferențe ai observat.

INFOBOX

Viața multor elevi de clasa a VII-a este plină de activități: orele de școală, temele, timpul petrecut cu familia și prietenii, activitățile sportive, artistice etc. Ajungi să te întrebăm cum poți să le faci pe toate, fără să ai un program prea încărcat. Pentru a putea duce la bun sfârșit activitățile zilnice, ai nevoie să îți dezvolți autodisciplina, adică să începi să te bazezi tot mai mult pe tine și din ce în ce mai puțin pe adulți.

De asemenea, este important să-ți organizezi timpul, ceea ce înseamnă:



Să devii conștient(ă) de modul în care folosești timpul: cât timp dedici activităților importante pentru tine, cât timp pierzi și în ce situații.



Să stabilești clar ce e important pentru tine, care sunt scopurile tale și să planifici activități care duc la realizarea lor.



Să verifici în direct realizarea planului tău și să înveți să rezisti tentațiilor care te îndepărtează de ceea ce ți-ai propus.

Organizându-ți bine activitățile, vei ajunge să ai rezultate mai bune și, în plus, mai mult timp liber.

2. A fost creat *Jocul tău video*, al cărui personaj este inspirat chiar de tine! Stabilește-i programul zilnic, astfel încât să îți semene cât mai mult. Trebuie să ții cont că personajul are nevoie de:



- timp pentru învățare
- stil de viață sănătos
- activități cu familia și prietenii

- Cât timp dintr-o zi aloci acestor activități?
 - Marchează-le pe o diagramă realizată pe computer. Ce ai constatat?
 - Discută cu un coleg/o colegă despre cum este împărțit cercul lui/ei. Crezi că ar fi bine să îți organizezi altfel timpul?
3. Identifică, în grupuri mici, următoarele aspecte ce țin de organizarea timpului, numite „Pierde-vreme”.
- cel puțin cinci „Pierde-vreme” (exemplu: *Stau prea mult timp la telefon*.)
 - cât mai multe căi de a-i combate pe „Pierde-vreme”: (exemplu: *Nu răspund la telefon până nu termin ce am început*.)
- Prezentați ideile în fața clasei, la finalul jocului.

Știință pentru viitor

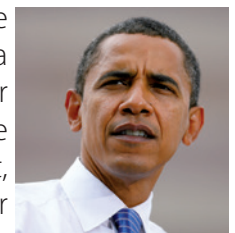
Pentru a învăța eficient, nu uita să faci loc în programul zilnic mișcării fizice!



Cercetările arată că activitatea fizică regulată îmbunătățește funcționarea memoriei, a vitezei mentale, a atenției, rezultatele școlare și reduce stresul. Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin o oră de mișcare pe zi pentru persoanele între 5 și 17 ani.

Te inspiră?

Ne putem imagina cu ușurință că programul unui președinte este foarte încărcat. Cu toate acestea, Barack Obama (președinte al Statelor Unite ale Americii între 2009 și 2017) a reușit, în timpul mandatelor sale, să mențină în rutina zilnică activități care l-au ajutat să își păstreze sănătatea: făcea sport în fiecare dimineață, apoi lua micul dejun cu familia, după care începea munca. Seara lua cina cu familia, apoi se întorcea la muncă pentru a finaliza activitățile zilei.



Albumul dezvoltării personale

Adaugă, în portofoliul personal, fișa exercițiului „Reconstruiește ziua de ieri”, disponibilă în manualul digital.



Valiza timpului

Elemente de management al timpului: planificare



Planificarea timpului se aseamănă cu pregătirea valizei pentru vacanță. Este important să nu uiți activitățile și obiectele importante!

Valiza are un spațiu limitat, precum ziua are doar 24 de ore. Cum decizi ce pui înăuntru și ce poți lăsa pe dinafară?

Din experiența mea

- Când pregătești o valiză, ai în minte scopul călătoriei. Bagajul pentru tabăra de vară este diferit de cel pentru vacanța de iarnă. Tu ai în vedere prioritățile tale atunci când îți planifici activitățile zilnice sau săptămânale? Ai grijă ca planurile tale să te ajute să realizezi ceea ce îți propui?
- Cum îți planifici de obicei timpul? Ce intră în „valiza activităților”?
 - Care sunt activitățile esențiale, obligatorii? (Exemplu: mers la școală, mese, somn etc.)
 - Ce activități îți fac plăcere și merită să aibă loc în programul tău, chiar dacă nu sunt esențiale?
 - De care activități ai putea să te lipsești, pentru că aglomerează valiza timpului tău?
 - Reușești să elimini activitățile inutile, care îți ocupă bagajul degeaba?
- Obișnuiești să ai o listă cu lucruri de făcut? Dacă da, o scrii de mână sau folosești aplicații on-line? Exemplu:

Învăț cu atitudine!

1. Este important să îți planifici timpul, pentru a putea face mai bine ce îți propui. Urmărește un exemplu de planificare pentru orele de după școală:

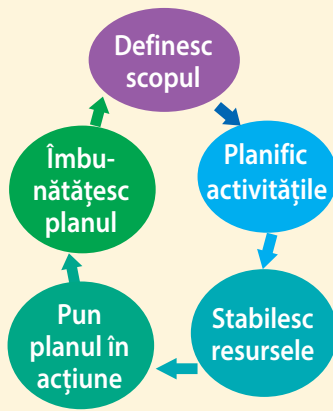
Planificare săptămânală		
Scopurile mele în această săptămână		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Să îmi fac toate temele. ✓ Să exersez la chitară. ✓ Să progrez la handbal.
Ziua	Activități după școală	Autoevaluare
Luni	teme, chitară, handbal	
Martți	teme, ajutor dat mamei, o oră joc pe calculator	
Miercuri	teme, handbal, emisiune TV	
Joi	chitară, teme, romanul preferat	
Vineri	teme, întâlnire cu prietenii în parc	
Sâmbătă	pregătirea mesei cu familia, o oră joc pe calculator, cinema, parc	
Duminică	vizită la bunica, plimbare cu bicicleta, pregătire ghiozdan	
Zilnic	mic dejun și cină acasă	

- Realizează și tu propria planificare, într-un tabel creat pe computer. Poți utiliza un model mai extins de planificare, disponibil în manualul digital.
- Evaluează, la finalul săptămânii, cât de bine ai reușit să respecti planul. Dacă nu ai reușit să respecti planificarea, nu te descuraja! Încearcă să înțelegi ce nu a funcționat și îmbunătățește în viitor.

INFOBOX

Planificarea timpului pornește de la scopurile pe care le ai. Ți-ai putea propune, de exemplu, să obții note mai bune la o anumită materie. Pentru a realiza acest scop, vei planifica o serie de activități, precum: să fii atent(ă) și activ(ă) la ore, să îți faci temele, să înveți lecțiile, să întrebi, să clarifici ce nu înțelegi. Planificarea detaliată a activităților este utilă, în comparație cu una generală, pentru că te ajută să te gândești la pașii necesari pentru a realiza activitățile propuse.

Când planifici, ține cont și de resursele de care ai nevoie.



De exemplu, pentru realizarea temelor ai nevoie de caiet și manual, alte cărți sau reviste, instrumente de scris și acces la internet. Planifică și cum vei rezista tentațiilor de a întrerupe activitatea. De exemplu, îți poți propune să pui telefonul pe modul silențios până finalizezi ce ți-ai propus. Urmează să pui planul în aplicare.

La final e bine să evaluezi cum a mers și să refaci planul, în funcție de problemele care au apărut.

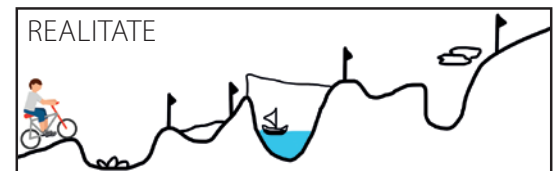
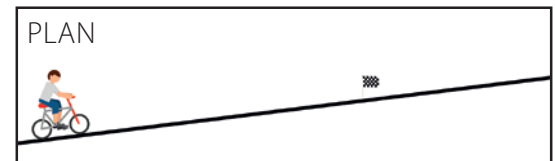
2. Consultă, în manualul digital, o fișă cu sugestii pentru planificarea realizării temelor de casă.
3. Discută cu un coleg planificarea pe care ai realizat-o pentru exercițiul de pe pagina anterioară. Ghidați-vă după următoarele întrebări:
 - Planificarea este realistă? Se poate realiza?
 - Răspunde scopurilor propuse?
 - Planificarea este echilibrată în ceea ce privește momentele de studiu și relaxare?
4. Ia un interviu unuia dintre părinți sau unui alt adult apropiat. Află cum își planifică de obicei timpul. Poți folosi fișa de interviu disponibilă în manualul digital sau poți crea tu alte întrebări.



Știință pentru viitor

Cercetările au arătat că, indiferent de vârstă, oamenii cred că vor realiza o activitate într-un timp mai scurt decât în realitate. Acest fapt se numește „eroare de planificare.”

Această eroare nu apare însă dacă trebuie să planifici pentru altcineva. De aceea, este recomandat să discuți cu cineva despre planificarea ta, o părere obiectivă putându-ți fi de ajutor.



Te inspiră?

În cartea *Esențialismul. Disciplina de a urmări mai puțin*, Greg McKeown descrie o capacitate comună oamenilor de succes: își propun puține scopuri, se focalizează pe ele și le realizează. Acele scopuri sunt importante pentru ei și nu acceptă să urmărească scopuri mărunte, care nu au legătură cu ceea ce își doresc de fapt și care le-ar irosi timpul. Cu alte cuvinte, puțin și bine.

Albumul dezvoltării personale

Completează portofoliul personal cu planificarea săptămânală pe care ai realizat-o. Găsești un model în manualul digital. Nu este nevoie să respecti întocmai modelul, ci te încurajăm să îl adaptezi nevoilor tale.



Puterea lui „încă”

Reușită și eșec în învățare



Din experiența mea

- Privește-i pe cei doi prieteni din imaginea de mai sus. Ambii au de rezolvat același exercițiu, iar capacitățile lor sunt similare. Singurul lucru care-i diferențiază este modul în care ei se gândesc la dificultatea exercițiului. Care dintre ei crezi că are șanse mai mari de reușită? Argumentează.
- Care crezi că este puterea lui **încă**? Prin ce se diferențiază expresiile:



- Îți poți aminti situații din experiența ta în care faptul că ți-ai spus **încă** te-a ajutat să realizezi ceva?
- Au existat situații în care ți-ai spus: „**Hai să mai încerc încă o dată**”? Ce rezultat ai obținut? Cum te-ai simțit, știind că nu ai renunțat imediat?
- Ce sfaturi ai putea să îi dai unui copil de o vârstă apropiată cu a ta, care se descurajează ușor și căruia îi este foarte teamă că va greși?

Învăț cu atitudine!

1. Greșelile sunt ocazii de învățare excelente. Gândește-te la un eșec pe care l-ai avut la școală sau în alte activități. Analizează situația, răspunzând la următoarele întrebări:

Ce anume am greșit?
Ce nu a mers bine?

Am avut un program echilibrat, cu activități de învățare și relaxare?
Am mâncat sănătos, am dormit destul, am făcut mișcare?

Am avut un plan de acțiune?

Nu → Ar fi bine ca data viitoare să îmi planific activitățile.

Da → Ce nu a funcționat la planul meu?

Ce învăț din acest eșec?

Ce trebuie să schimb pentru a fi mai bine data viitoare?

- E util să te gândești la ceva specific, precum: *Am luat notă mică la teza de la română sau Am pierdut meciul de tenis, cu toate că m-am antrenat.* Evită să ai în vedere lucruri generale, ca: *Media generală de anul trecut a fost mai mică decât îmi doream.*
- La final, discută, în pereche, ce ai învățat despre tine din acea experiență.

INFOBOX

Cu toții trăim reușite și eșecuri, dar nu toți le privim în același mod. Aproape nimănui nu-i place să greșescă, dar unii văd în greșeli un motiv de învățare și de a deveni mai buni. Alții, în schimb, se demoralizează și renunță să mai încerce. Frica de eșec îi poate determina pe unii elevi să își piardă dorința de a mai învăța și să înceapă să aibă o părere rea despre propria persoană, ceea ce îi face să se străduiască mai puțin și în final să obțină rezultate mai slabe decât cele de care ar fi capabili. Adevărul este, însă, că eșecul face parte mereu din învățare și că orice succes e clădit pe multe încercări și greșeli.

Consultă în manualul digital o listă cu câteva exemple de eșecuri celebre.

Pentru a reuși în orice, fie activitate școlară, fie extrașcolară, ai nevoie de perseverență și disponibilitate de a accepta greșelile și de a învăța din ele. E normal să te întristezi și să fii dezamăgit(ă) când obții rezultate mai slabe decât cele dorite, dar poți profita de eșecul tău, învățând din el cât mai multe pentru viitor. Pentru a învăța din eșecuri, încearcă să înțelegi ce anume ai greșit și cum poți evita acele greșeli în viitor.

Dacă ți se pare că nu reușești să realizezi ceva ce ți-ai propus, este mai util să îți spui: **Încă nu pot face acest lucru**, decât să aplici eticheta: **Nu sunt bun(ă) la acest lucru**.

Încă nu pot face acest lucru!






- Te motivează să perseverezi.
- Te ajută să încerci strategii noi.
- Te determină să îți asumi noi provocări.

Nu sunt bun(ă) la acest lucru!

- Te oprește din a învăța lucruri noi.
- Te demotivează, scăzându-ți încrederea în tine.
- Te întristează.

2. Profită de puterea lui **încă**. Gândește-te la un lucru pe care încă nu îl știi sau nu îl poți face, dar pe care ți l-ai dori foarte mult.

În loc de: **Nu știi să ...**, spune: **Încă nu știi să ...**
Realizează un plan care să facă posibil ceea ce îți dorești.

	Imaginează-ți cum te vei simți când vei reuși să realizezi lucrul respectiv.
	Cuvântul încă invită la acțiune. Întocmește un plan! Ce trebuie să faci pentru a-ți atinge scopul?
	Notează planul.
	Discută cu un coleg planul tău. Modifică planul dacă primești sugestii bune.
	Treci la acțiune! Succes!

3. Caută pe internet exemple de personalități care au suferit eșecuri. Află cum au trecut peste ele. Iată câteva sugestii:

J.K. Rowling

Romanul *Harry Potter* a fost refuzat inițial de 12 edituri.

Steven Spielberg

A fost respins de trei ori la admiterea la facultate.

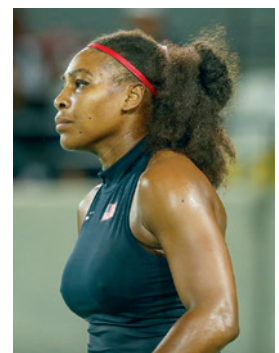
Știință pentru viitor

Este foarte important să înțelegi ce și de ce ai greșit pentru a învăța, dar nu este suficient. Studiile de psihologie sugerează că mai ai nevoie de câteva ingrediente:

- Să crezi că atât reușitele, cât și eșecurile tale depind într-o mare măsură de tine, cu alte cuvinte că stă în puterea ta să schimbi ceva.
- Să fii deschis(ă) să încerci variante noi de acțiune.
- Să accepți să iei în considerare păreri care pot fi diferite de opiniile tale.
- Să fii disponibil(ă) să depui efort pentru ceea ce dorești să realizezi.

Te inspiră?

„Nu-mi place să pierd la nimic. Totuși, am învățat cel mai mult din eșecuri, nu din victorii.”
Citat atribuit Serenei Williams, una dintre cele mai bune jucătoare de tenis din lume.



Albumul dezvoltării personale

Adaugă portofoliului personal planul pe care l-ai realizat la exercițiul 2.

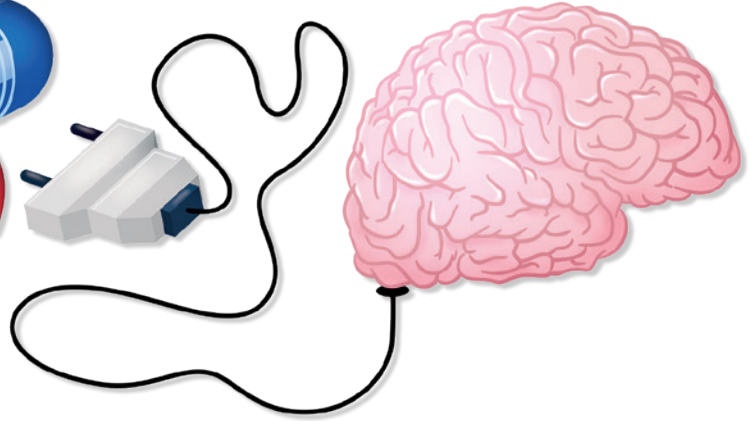


Pot și vreau!

Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare



Când simți că ți-e greu să înveți ceva, gândește-te că acesta este, de fapt, un semn al creșterii și dezvoltării creierului.



Din experiența mea

- Chiar dacă acum citești cu ușurință aceste rânduri, înainte de a învăța să citești, literele păreau doar niște mâzgălituri. Treptat ai învățat câteva litere, apoi ai început să le unești și, în timp, ai putut citi cuvinte și propoziții. De multe ori nu ți-a fost ușor și a trebuit să depui eforturi mari. Dar nu ai renunțat, iar acum aproape că nu îți mai amintești cum era să nu știi să citești. Poate nu ești cel mai bun cititor, dar poți citi aproape orice în limba ta. Creierul tău s-a transformat pe parcurs, dezvoltând zone și conexiuni noi.

• Încearcă să privești acum un cuvânt scris, dar să nu vezi litere, ci doar niște mâzgălituri. Probabil, nu poți, deoarece creierul tău traduce direct semnele în litere și cuvinte care au sens.

- Citește textul următor. Este scris corect? Tu îl poți citi corect? Cum explici acest lucru?

CR313RUL S3 D3ZV0L74 CAND 1NVA74M
LUCRUR1 N01.

- Amintește-ți de reușita ta de fiecare dată când ți se pare că ceva este greu de învățat. Poți învăța orice dacă perseverezi.

Învăț cu atitudine!

1. Gândește-te la un lucru pe care l-ai învățat, deși la început părea greu. Poate fi ceva ce ai învățat la școală sau în alte contexte. Încearcă să îți amintești ce gândeași și cum te simțeai când părea foarte dificil să înveți acel lucru. Notează în caiet:
 - Cum ai reușit să treci peste dificultăți?
 - Ai primit ajutorul cuiva? Cum te-a susținut?
 - Cum te-ai simțit când ai reușit?
 - Ce ai învățat despre tine din acea experiență?
2. Adolescentsa din imagine învață să se dea cu skateboardul. E la început și deocamdată mai tot timpul cade. Urmărește două variante diferite de cum ar putea gândi:



- a. *Iar am căzut! Și azi am doar cu trei căzături mai puține decât ieri. Nu progrez deloc, doar mă fac de râs. N-am talent, e clar.*
- b. *Of, iar am căzut! Dar azi am cu trei căzături mai puține decât ieri. E un progres! Nu mă dau bătută, mâine o să fie și mai bine!*
 - În ce fel crezi că gândurile ei îi influențează șansele de a învăța să se dea cu skateboardul? Argumentează.
 - Discutați în clasă care dintre cele două atitudini sprijină învățarea.

INFOBOX

Studiile din psihologie și neuroștiințe (studiul creierului și al sistemului nervos) au demonstrat că nivelul capacităților intelectuale nu este fixat de la naștere, ci se modifică pe parcursul vieții, crescând în urma învățării. Așa cum mușchii cresc prin practicarea sportului, creierul se dezvoltă dacă este provocat să învețe lucruri noi. Uneori credem, în mod fals, că abilitățile mentale sunt fixe și nu se pot modifica. Aceasta se numește *mentalitate fixă* și ne poate împiedica să încercăm lucruri noi, pentru că nu credem că putem să ne autodepășim. Dimpotrivă, dacă avem o *mentalitate de creștere*, acceptăm că orice abilitate se dezvoltă, ceea ce ne ajută să fim deschiși provocărilor și să nu ne temem de eșec.

Mentalitate de creștere		Mentalitate fixă
• Pot învăța orice vreau, dacă muncesc suficient.		• Dacă nu sunt bun(ă) din prima, n-are rost să mă stresez.
• Pot să îmi dezvolt inteligența prin învățare.		• Inteligența este un dat; nivelul ei nu poate fi modificat.
• Greșelile sunt ocazii de creștere și dezvoltare.		• Urăsc să greșesc. Greșelile dovedesc că nu sunt bun(ă).
• Îmi plac provocările, perseverez în fața obstacolelor.		• Obstacolele sunt piedici definitive. Mai bine renunț.
• Efortul este o parte importantă a învățării.		• Efortul este ceea ce faci când nu ești prea bun(ă) la ceva.
• Criticile mă ajută să mă dezvolt și să devin mai bun(ă).		• Nu suport să fiu criticat(ă) de cineva.

3. Înlocuiește enunțurile caracteristice unei mentalități fixe cu unele specifice mentalității de creștere. Descoperă în manualul digital sugestii de reformulare pentru toate enunțurile.

Mentalitate fixă	Mentalitate de creștere
• Pur și simplu nu sunt bun(ă) la matematică.	• Nu sunt încă bun(ă) la matematică. Ce anume greșesc?

- Nu mi-a ieșit planul; mai bine renunț.
- E prea greu pentru mine.
- E bine și așa, nu mă mai stresez.
- Nu pot mai bine de atât.
- Mi-e frică să nu greșesc.
- Alții pot să deseneze, eu nu.
- Sunt genial(ă) la asta.

4. Participă, în echipă, la realizarea unui poster cu mesaje încurajatoare pentru învățare, caracteristice mentalității de creștere. Folosiți un limbaj simplu, clar, cât mai apropiat de felul în care vorbiți în mod normal între voi. La final, afișați în clasă posterele realizate.

Știință pentru viitor

Creierul se dezvoltă de fiecare dată când înveți ceva nou. Dar dacă nu exersezi, pierzi ce ai câștigat.

O cercetare interesantă a studiat creierul oamenilor care au învățat să jongleze, exersând cu trei mingi, cel puțin un minut pe zi, pentru trei luni.



Creierul lor s-a modificat în urma antrenamentului: două zone care prelucrează informații despre mișcările văzute au crescut în dimensiune. După trei luni în care nu au mai exersat, acele zone au revenit la dimensiunea lor inițială.

Te inspiră?

Românul Eduard Novak a fost ca junior, timp de 10 ani, campion național la patinaj viteză. Din nefericire, la vârsta de 20 de ani, în urma unui accident de mașină, și-a pierdut piciorul drept.

Nu a renunțat însă la visul de a face sport de performanță și a devenit ciclist, folosind o proteză specială de carbon în locul piciorului lipsă. Mentalitatea de învingător l-a ajutat să obțină un palmares impresionant de medalii, în 2012 obținând aurul la Jocurile Paralimpice de la Londra.



Albumul dezvoltării personale

Fotografiază posterul realizat în echipă, imprimă și adaugă imaginea la portofoliu. Dacă nu ai unde să imprimi, copiază conținutul posterului pe o foaie de hârtie.



Provocările învățării

SINTEZĂ

1. Realizează o incursiune în provocările învățării cu ajutorul schemei următoare.

Câștigă timp pentru tine prin organizare și planificare!

Elemente de management al timpului: organizare și planificare

Clarifică-ți scopurile personale! Concentrează-te pe lucrurile importante pentru tine și elimină-le pe cele inutile!

Include în programul zilnic activități de învățare și relaxare!

Folosește planificatoare: agende pe hârtie sau aplicații on-line!

Pentru a putea învăța, mănâncă sănătos, participă la activități sportive, dormi suficient!

Evaluează realizarea planului și îmbunătățește-ți constant planificările!

Reușită și eșec în învățare

Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare

Orice proces de învățare trece prin reușite și eșecuri. Amintește-ți că greșelile pot fi ocazii de învățare!

Mentalitatea de creștere:

- ne ajută să fim deschiși provocărilor, să învățăm din greșeli și să obținem rezultate mai bune;
- este corectă din punct de vedere științific, întrucât s-a dovedit că dezvoltarea creierului se realizează cu fiecare lucru nou pe care îl învățăm.

Mentalitatea de creștere este credința că abilitățile personale pot fi dezvoltate prin efort.

Profită de puterea lui **încă!** Spune-ți: **Încă nu pot!**, în loc să aplici eticheta: **Nu pot!**

Mentalitatea fixă este credința că abilitățile sunt fixate la un anumit nivel și nu pot fi modificate prin efort.



Mă antrenez pentru succes!

2. Reia planificarea săptămânală pe care ai realizat-o în cadrul lecției „Pregătește valiza timpului!”. Discută, în perechi, cât ai reușit să realizezi din planificare și ce modificări a trebuit să faci. Ce ai învățat din această experiență?
3. Ai auzit până acum dictonul latin: „Mens sana in corpore sano”? La ce se referă?

- Notează, în caiet, trei idei de organizare a timpului, astfel încât să poți avea o minte sănătoasă într-un corp sănătos.

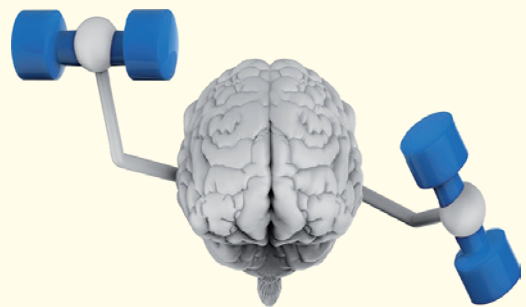


4. Scrie, în grup, pe un poster, ideile importante pentru organizarea timpului. Prezentați împreună posterul în clasă. Folosiți-vă creativitatea pentru a realiza un poster cât mai atractiv.



5. Răspunde la următoarele întrebări:

- Când ai rezolvat ultima dată o problemă dificilă?
- Cum ai reușit?
- Cum te-ai simțit, știind că nu te-ai dat bătut(ă)?
- Care este cea mai recentă greșeală pe care ai făcut-o?
- Ce ai învățat din respectiva greșeală?



6. Creierul se dezvoltă cel mai mult atunci când este provocat să învețe lucruri noi și dificile. Comentează, într-un text de maximum zece fraze, imaginea de mai sus, menționând ce faci tu pentru a-ți antrena creierul.

Reține! Oamenii de știință compară creierul adolescenților cu un „șantier în lucru”.

Experiențele pe care le ai, oamenii cu care te înconjori, provocările la care răspunzi, toate își lasă amprenta asupra creierului tău și îți modelează mintea.

Ce înveți azi se traduce în ceea ce vei fi mâine!



Provocările învățării

(AUTO)EVALUARE

1. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor afirmații. Atribuie (A) afirmațiilor adevărate și (F) afirmațiilor false.
 - a. În organizarea activităților zilnice, este bine să incluzi activități de învățare, relaxare și cele care susțin un stil de viață sănătos. (A / F)
 - b. Planificarea timpului pornește de la clarificarea și stabilirea scopurilor. (A / F)
 - c. În general, oamenii estimează, în mod realist, timpul de care au nevoie pentru a realiza o anumită sarcină de lucru. (A / F)
 - d. Eșecul nu are ce căuta într-un proces de învățare. (A / F)
 - e. Nivelul inteligenței se poate modifica, învățând lucruri noi și provocatoare. (A / F)
 - f. Conexiunile din interiorul creierului sunt fixe și nu se pot modifica, chiar dacă înveți lucruri noi. (A / F)
2. Selectează afirmațiile din dreapta potrivite pentru mentalitatea de creștere și pentru mentalitatea fixă în învățare.

1. Mentalitate de creștere



- a. Pur și simplu nu sunt bun(ă) la geografie.
- b. Nu mi-a ieșit din prima, trebuie să încerc în alt mod.
- c. Dacă greșesc înseamnă că nu sunt bun(ă) de nimic.
- d. Sunt genial(ă) la matematică, mai bine de atât nu se poate.
- e. Încă nu știu să rezolv ecuațiile. Ce anume greșesc?
- f. Inteligența mea se dezvoltă atunci când învăț ceva greu.

2. Mentalitate fixă



3. Caută on-line articole despre câștigarea turneului de tenis de la Roland Garros (2018) de către Simona Halep. Scrie un eseu de o pagină, despre mentalitatea de învingător, având în vedere:



- a. în ce constă mentalitatea de creștere;
- b. trei beneficii ale mentalității de creștere;
- c. modalități de organizare și planificare a timpului pentru succes;
- d. alegerea unui titlu sugestiv.

Gata pentru (auto)evaluare!

1.



Ai identificat corect 3 afirmații adevărate și 3 afirmații false.



Ai identificat corect cel puțin 1-2 afirmații adevărate și 1-2 afirmații false.



Ai identificat incorect afirmațiile adevărate și pe cele false.

2.



Ai identificat adecvat câte 3 afirmații corespunzătoare fiecărui tip de mentalitate.



Ai identificat adecvat câte 1-2 afirmații corespunzătoare fiecărui tip de mentalitate.



Ai identificat incorect corespondența dintre afirmații și tipurile de mentalitate.

3.



Ai realizat eseu, respectând toate cerințele.



Ai realizat eseu, respectând parțial cerințele.



Ai realizat eseu, fără a respecta cerințele.

Mergi mai departe!



Ai obținut cele mai multe evaluări din această categorie. Excelent! Ai mentalitate de creștere! Depășește-ți potențialul prin învățare!

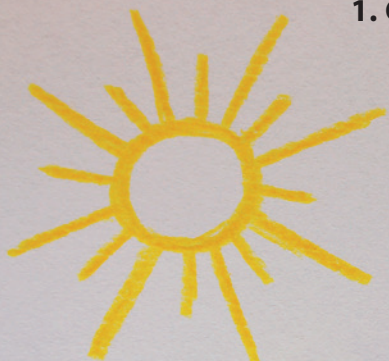


Ai obținut cele mai multe evaluări din această categorie. Dezvoltă-ți mentalitatea de creștere! Continuă să înveți! Te așteaptă noi provocări!



Ai obținut cele mai multe evaluări din această categorie. Explorează și descoperă mai multe despre tine! Cere sprijin pentru învățare!

1. CARE ESTE STAREA MEA GENERALĂ?



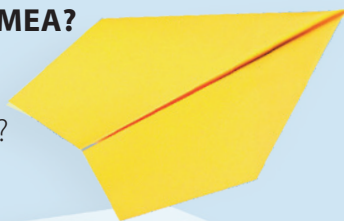
- Ce mi-a plăcut cel mai mult pe parcursul lecțiilor?
- La ce activități am participat cu plăcere?
- Ce activități m-au pus în dificultate?
- Cu cine am colaborat cel mai bine?
- Ce m-a impresionat în mod deosebit?

2. REFLECTEZ LA CE AM ÎNVĂȚAT!

- Care sunt lucrurile noi pe care le-am învățat despre managementul timpului?
- Ce informație referitoare la reușită și eșec în învățare m-a surprins?
- Care sunt implicațiile mentalității de creștere sau fixe asupra învățării?
- Ce subiecte dintre cele parcurse aș vrea să aprofundez?

3. CE VOI APLICA ÎN VIAȚA MEA?

- Care sunt cele trei lucruri concrete pe care le voi pune în practică pentru a-mi organiza și planifica mai bine timpul?
- Ce abilități aș vrea să-mi îmbunătățesc pentru o mai bună organizare a timpului pentru învățare?
- Ce voi schimba la mine pentru a putea trece de la o mentalitate fixă la una de creștere?



5.

Oportunități pentru educație și carieră

Quiz

Cariera este asemenea
unei călătorii, deoarece:

- a. contează doar calitățile fizice
- b. necesită pregătire și pasiune
- c. costurile sunt cele mai importante

Pregătește-te să ajungi acolo unde ți-ai propus!

Te invit ...

- să formulezi scopuri
- să-ți exprimi aspirațiile
- să explorezi opțiunile pentru viitor
 - să exersezi planuri de acțiune
 - să îndrăznești să-ți urmezi visurile

Explorează!

- scopuri personale
- aspirații
- depășirea barierelor
- carieră
- opțiuni
- potențial

Îmi creez viitorul

Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață



Pentru că viitorul tău este foarte important, ai ocazia să faci alegerile potrivite pentru tine.

Cum ar fi să îți configurezi propriul viitor? Să îți poți descrie încă de acum, din clasa a VII-a, cum vrei să arate viața ta de adult?

Ce studii vei urma, ce carieră vei avea, care să fie prioritățile tale sau cum să îți petreci timpul liber?

Din experiența mea

- Amintește-ți de o reușită pe care ai obținut-o și gândește-te cum a început. A apărut ca o dorință? Când a devenit un scop clar? Ai urmat un plan? Cu ce dificultăți te-ai confruntat?
 - Discută și găsește în grup puncte comune și diferențe între experiențele voastre. Care sunt ideile de reținut pentru atingerea următoarelor scopuri?



- Care sunt calitățile tale pe care te poți baza în viitor pentru a obține ceea ce ți-ai propus?
- Atunci când nu ai reușit să îți atingi scopul, care a fost lecția învățată? A fost realist scopul tău? Cum ai proceda într-o situație viitoare?
- Găsește cât mai multe sinonime pentru cuvântul *scop*.

Învăț cu atitudine!

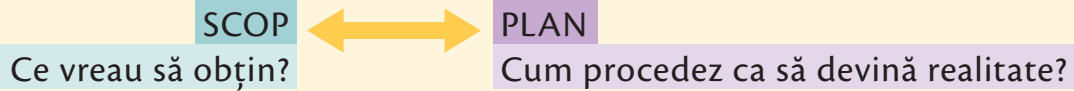
1. *Călătoria mea de până acum...* Pregătește o hartă cu drumul pe care l-ai parcurs până în prezent pentru propria ta dezvoltare personală.
 - Alege punctul din care ai pornit. Poate fi grădinița sau casa bunicilor, orice loc care a contat pentru startul tău.
 - Marchează locurile prin care ai trecut și din care ai învățat ceva sau în care ți-ai petrecut timpul liber: școala, parcul de lângă casă, biblioteca, taberele, cluburile sportive etc.
 - Aducă persoanele care te-au influențat pe acest traseu.



2. *Călătoria mea în viitor...* Imaginează-ți continuarea acestei călătorii. Numește destinația dorită.

INFOBOX

Șansele de reușită cresc atunci când ai un scop în minte, o direcție, o destinație. Dacă este unul complex, de tipul *Să urmez profilul ... sau liceul...* ai nevoie să conturezi și un plan de acțiune. Ești mult mai motivat(ă) să îți mobilizezi în mod eficace resursele, atunci când știi unde vrei să ajungi.



- la în calcul toate tipurile de resurse pe care te poți baza: calitățile și abilitățile tale, nivelul de cunoștințe, familia, colegii, profesorii etc.
- Fii creativ(ă) și îndrăznește să treci peste limitele autoimpuse, de tipul *Nu cred că pot eu să fac asta!*
- Fii flexibil(ă) și ajustează planul de acțiune ori de câte ori afli despre noi opțiuni. Doar pentru că nu te-ai gândit de la început, asta nu înseamnă că nu poți schimba pe parcurs.
- Discută cu un adult (părinte, profesor, consilier școlar) și ascultă cu deschidere părerile primite.
- Din când în când, evaluează progresul pe care îl obții și oferă-ți recompense.

3. Învață de la cei mai buni! Ai șansa de a lua un scurt interviu unei persoane de la care vrei să afli cum și-a urmărit scopurile în cariera sau viața sa de până acum.

- Alege persoana potrivită care poate fi un profesor, un membru al familiei tale sau cineva cunoscut din comunitate. Poate fi cineva din domeniul sportiv, artistic sau din domeniul științei de care ești interesat(ă), cineva aparținând unei culturi diferite sau asemănătoare cu a ta.
- Propune întrebări adecvate, precum:
 - *Ce meserie aveți și de cât timp o profesați?*
 - *Cum ați ales-o?*
 - *Care au fost pașii parcurși?*
 - *Cum ați depășit obstacolele?*
 - *Ce recompense ați primit?*
 - *Ce ați schimba?*
- Stabilește o întâlnire cu persoana interviuată sau, dacă nu are disponibilitate de timp, trimite întrebările on-line pentru a primi răspunsurile în scris.
- Cere permisiunea pentru înregistrarea video a interviului, cu telefonul mobil, apoi prezintă-l în clasă.



Știință pentru viitor

Studiile arată că performanțele noastre sunt de 5–6 ori mai bune atunci când avem scopuri.

Stabilirea scopurilor este o abilitate pe care avem nevoie să o învățăm și să o practicăm. De aceea, pentru a ajunge să ne stabilim scopuri complexe, pe termen lung, este preferabil să începem cu cele simple, pe termen scurt.

Te inspiră?

Uca Marinescu este prima femeie din lume care a ajuns la Polul Nord și Polul Sud, pe schiuri. A stabilit mai multe recorduri și continuă să se pregătească pentru a ajunge în diferite colțuri de lume.



Pentru ea, Pământul nu este foarte mare. Ce o motivează? Dorința de a călători și de a întâlni oameni din toată lumea. La vârsta de 50 de ani a început să învețe limba chineză, iar la 70 de ani a făcut ocolul Pământului.

„Pentru mine muntele înseamnă educație. Te face să fii puternic, să îndrăznești, să depășești momentele dificile și când ajungi pe vârf, indiferent ce înălțime are creasta (...), cum te simți? Învingător. Ai reușit să ajungi acolo.”

Albumul dezvoltării personale

Completează portofoliul personal cu fișa *Călătoria mea de până acum...* disponibilă în manualul digital.



Împreună depășim bariere!

Dimensiunea de gen în educație și în carieră



În ultimii ani, fetele și băieții pot alege domeniile în care să învețe și să profeseze ulterior, indiferent de genul căruia îi aparțin.

Ei nu mai aleg meserii considerate tradițional feminine sau masculine, așa cum se întâmpla frecvent în trecut.

Fetele au devenit interesate nu doar de viața de familie, ci și de pregătirea pentru carieră. În plus, a crescut prezența lor în domeniile: antreprenorial, tehnic, politic, managerial.

Din experiența mea

- Observă imaginea, apoi discută în clasă:
 - Ce meserii crezi că le-ar plăcea adolescenților din imagine să urmeze?
 - Ce îi poate ajuta să devină ceea ce își doresc?
 - Ce obstacole pot avea și cum le-ar putea depăși?
- Observă în fotografia de mai sus meseriile considerate în trecut ca fiind tipice pentru fete/băieți. Oferă câte un contraexemplu pentru fiecare.
- Discută, în grupul colegilor tăi despre o profesie. Stabiliți cerințele pe care să le îndeplinească o persoană pentru a fi angajată. În ce măsură contează dacă este femeie sau bărbat?



- Scrie, în pereche, cât mai multe motive pentru care femeile și bărbații pot avea aceleași profesii.

Învăț cu atitudine!

1. Participă la o dezbatere în clasă, cu argumente pro și contra, pe tema: *Femeile trebuie să se ocupe mai mult de familie decât de carieră.*
 - Alege un juriu care va media dezbaterile și va decide echipa câștigătoare.

Participă activ la dezbateri!

- Ascultă cu atenție și empatie ce spun colegii/celele, chiar și atunci când este vorba despre idei contrare convingerilor și valorilor tale personale.
- Implică-te în construirea de argumente sau contraargumente, în funcție de rolul pe care îl ai în această dezbatere. Este o bună ocazie să îți exersezi flexibilitatea mentală și gândirea critică.
- Reflectează la cele mai puternice argumente prezentate pe parcursul dezbaterii.



2. Informează-te despre STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) și rolul acestor discipline pentru promovarea echității de gen în alegerea carierei. Nu uita de Artă!

INFOBOX

Care sunt lucrurile cu adevărat importante în alegerea carierei? Gândește-te la activitățile pe care le practici cu plăcere, la interesul pe care îl ai pentru un domeniu, la dorința de a învăța mai multe despre un subiect, la calitățile tale personale, abilitățile sau talentele pe care le ai. Ele sunt cele care te pot ghida în opțiunile tale viitoare pentru o carieră sau alta și, în niciun caz, genul căruia îi aparții.

Poți deveni ceea ce îți dorești, indiferent dacă ești fată sau băiat. Studii recente arată că bariere precum prejudecățile referitoare la profesiile doar pentru fete sau doar pentru băieți încă sunt prezente, dar că ele pot fi depășite prin creșterea nivelului de informare și de implicare a copiilor în activități educaționale.



În lume se dezvoltă politici și programe educaționale, astfel încât fetele și băieții să aibă șanse egale atât în educație, cât și pe piața muncii.

3. Galeria celor care au ieșit din tipar. Cu ajutorul internetului, află în pereche, cât mai multe detalii despre persoanele care au ales cariere ieșite din tipar, în sensul că au ales domenii noi, considerate împotriva tradiției de gen, la momentul respectiv.

- Expuneți, pe holul din dreptul clasei, fotografiile și detaliile despre acestea, asemenea unei galerii de artă.
- Propuneți o prezentare la care să asiste și colegii de la alte clase din școală.

4. Vizionează filmul *Figuri ascunse* (2016) și caută apoi informații despre persoanele reale care au inspirat acest film. Discutați în clasă:

- Care sunt calitățile personajelor principale?
- Ce anume le-a motivat în cariera lor?
- Care au fost obstacolele și cum le-au depășit?
- Ce ai învățat din acest film?

5. Inițiază un proiect cu sprijinul profesorilor care predau diverse discipline (Istorie, Biologie etc.), pentru a afla despre *Prima româncă și/sau Primul român ce s-au remarcat în profesiile lor, fie că au inventat ceva, au stabilit un record, au primit un premiu important etc.*

- Împărtășește cu ceilalți colegi, profesori, părinți rezultatele muncii voastre de cercetare.

Știință pentru viitor

Studiile care au urmărit diferențele dintre fete și băieți au arătat că acestea există într-o foarte mică măsură la naștere sau în primii doi ani de viață.

Diferențele cresc mai ales în familiile tradiționale, în care părinții transmit copiilor modele de gândire, de exprimare a emoțiilor și de comportament considerate tipice pentru fete/băieți.

Te inspiră?

Peggy Whitson a reușit să fie astronaută, dar și comandantă a Stației Spațiale Internaționale, carieră în timpul căreia a doborât multe recorduri. A locuit și a lucrat în spațiu 665 de zile, iar în afara navetei a ieșit de 10 ori, însumând 60 de ore.



Avea 9 ani atunci când și-a dorit să devină astronaută, inspirată fiind de primul zbor al oamenilor pe Lună. A studiat biologia și chimia la universitate și a fost selectată să lucreze pentru NASA.

„Cu siguranță îi încurajez pe tineri să își urmeze visurile. Deși nu este întotdeauna o cale ușoară, merită. Dacă eu, o fată crescută la fermă, am putut deveni astronaută, orice fată poate fi ceea ce își dorește. (...) Găsește-ți pasiunea. Deoarece, cu pasiune, poți să faci orice.”

Albumul dezvoltării personale

Atașează la portofoliul personal fișa *Primul român / Prima româncă*.



Învăț pentru a-mi urma visurile!

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



Cheia succesului constă în efort personal și suport din partea școlii și a familiei.

Comportamentul orientat spre învățare și rezultatele de la școală pot prezice succesul ca adult.

Îndrăznește să visezi ceea ce îți dorești să devii! Dorințele de a obține succes, numite și aspirații, sunt precum volanul unui autovehicul. Ele îți oferă direcția în care să explorezi, pas cu pas, diferite versiuni ale viitorului tău.

Pentru ca aspirațiile tale, oricât ar fi de îndrăznețe să devină realitate, cel mai mult contează atitudinea ta față de propria educație.

În prezent, contează mai puțin în ce parte a lumii te-ai născut, mediul social în care ai crescut, genul, rasa ori grupul etnic căruia îi aparții.

Din experiența mea

- Realizează cu toți colegii de clasă o prezentare Power Point sau Prezi, numită *Profesii pentru viitor*.
 - Scrie cât mai vizibil, pe o coală de hârtie A4, profesia dorită. Adaugă un motto motivant (citat, proverb) și/sau un simbol.
 - Ai în vedere noile profesii care vor fi cerre în viitor.
 - Fotografiază produsul tău și adaugă fotografia la prezentarea clasei.
 - Alege pentru prezentare muzica potrivită mesajelor.
- Realizează un pliant adresat familiei prin care să transmiți că ai nevoie să te încurajeze pentru a-ți urma visurile.
 - Prezintă, alături de colegii tăi, pliantul personalizat la ședința cu părinții.
- Cu ani în urmă, s-a considerat că avem nevoie de aspirații ridicate care să ne motiveze pozitiv, dar studiile nu indică suficiente dovezi. Sunt elevi cu aspirații ridicate care nu reușesc să obțină rezultate și sunt mulți elevi care reușesc performanțe școlare foarte bune, fără să aibă aspirații ridicate. Tu ce crezi?

Învăț cu atitudine!

1. Care sunt cerințele viitoarei mele profesii?

- Notează într-un caiet cerințele de angajare, așa cum le cunoști tu.
- Menționează și studiile de care ai nevoie pentru a putea ocupa o astfel de poziție.
- Completează cu alte detalii obținute din discuții cu diferiți membri ai familiei, dar și din anunțurile de angajare la care ai acces (ziare locale, site-uri de recrutare, paginile web ale angajatorilor).
- Opțional, poți lucra în grup cu colegii care au ales același domeniu profesional.
- Realizează, în clasă, o mapă electronică, în care să fie grupate, în ordine alfabetică, profesiile sau domeniile studiate.
- Stabilește ce nivel de educație necesită cele mai multe profesii alese de voi, dar și cele pentru care s-au făcut mai puține opțiuni.



2. Creează, în grupul clasei, un poster cu mesaje pozitive, de susținere, pe care vreți să le auziți de la profesorii voștri. Afișează-l pe grupul WhatsApp al clasei.

INFOBOX

Dacă tu crezi că poți, ai dreptate. Dacă tu crezi că nu poți, ai dreptate. Citatul îi aparține lui Henry Ford, fondatorul companiei de autovehicule Ford. Ceea ce credem despre noi și potențialul nostru poate face diferența care decide între succes sau insucces. Aspirațiile sunt în relație directă cu:

activitățile preferate: practicarea unui sport, cântatul la un instrument

interesul pentru un domeniu: literatură, astronomie, robotică

influențele celor din jur: membrii familiei, profesori, persoane din comunitate, personaje din cărți sau filme, prieteni

abilitățile și calitățile personale: autoeficacitate, capacitate de efort, automotivare, stil optimist

valorile pe care le practici: îți place să oferi ajutor celor din jur, să îngrijești animale, plante, să îți aduci contribuția în comunitatea din care faci parte

3. Ce primesc în schimb? Gândește-te la profesia aleasă de tine și notează beneficiile pe care le poți avea din practicarea ei. Utilizează sursele de informare pe care le consideri cele mai credibile, după experiența obținută în exercițiul anterior. Discutați în clasă despre balanța cerințe – beneficii:

- Cum se potrivesc beneficiile profesiei alese cu stilul de viață dorit de tine? Ce alte opțiuni ai?

4. Alegerea mea: obstacole și soluții.

- Pentru profesia aleasă și analizată în exercițiile anterioare, identifică două obstacole pe care le anticipezi, indiferent dacă acestea depind sau nu de tine. Străduiește-te să descrii cât mai detaliat cum crezi că pot pune ele în pericol îndeplinirea aspirației tale.
- Continuă în pereche și solicită colegii/colegului o soluție pentru fiecare obstacol.
- Discutați, în clasă, soluțiile pentru depășirea obstacolelor. Care sunt cele mai comune soluții? Dar cele mai specifice?

5. Citește sau vizionează pe YouTube interviuri ale persoanelor care și-au îndeplinit visurile. Notează mesaje care ți se potrivesc pentru a te motiva.

6. Creează un discurs auto-adresat și afișează-l în spațiul tău de acasă, acolo unde înveți sau te relaxezi. Citește-l înaintea testelor sau în situații dificile.

Știință pentru viitor

Studii recente din mai multe țări arată că generația actuală, numită și *generația ambițioasă*, are un nivel de aspirație mai ridicat, comparativ cu al celor din urmă cu 30-40 de ani. De exemplu, acum sunt mai mulți elevi care doresc să urmeze o universitate decât în generația părinților voștri. De asemenea, statutul social al familiei contează într-o mai mică măsură acum decât în trecut.

Te inspiră?

Cristiana Grigore este o tânără care ajută oamenii din diferite țări să depășească stereotipurile referitoare la comunitatea romă, căreia îi aparține.



După ce a absolvit o facultate la Universitatea București, a co-fondat LEAP – un ONG care îi ajută pe absolvenți să ajungă mai ușor pe piața muncii. Odată ce aplicația pentru bursa Fulbright din SUA i-a fost acceptată, a început să promoveze incluziunea socială. Povestea ei de succes a devenit cunoscută atât în mass-media din SUA, cât și din România. „Nu văd acum nicio limită să-mi dezvolt potențialul și să ating cel mai înalt nivel. Deschid uși spunând povești, iar creativitatea este o parte din viața mea.”

Albumul dezvoltării personale

Îmbogățește portofoliul personal cu fișele exercițiilor: *Care sunt cerințele viitoarei mele profesii?*, *Ce primesc în schimb?* și *Alegerea mea – obstacole și soluții*, disponibile în manualul digital.



Acces la carieră

Opțiunile de carieră: interese, valori legate de muncă



Investiția în viitorul tău devine și mai valoroasă atunci când:

- înveți ceva nou;
- exersezi o abilitate;
- acționezi pentru a-ți îndeplini scopurile;
- iei decizii informate;
- îți urmezi valorile.

Este asemenea unei plante pe care o ai de îngrijit. Nu o poți lăsa la întâmplare sau doar în grija altcuiva. Familia, prietenii, profesorii îți oferă sprijin, dar responsabilitatea pentru cum va crește îți aparține.

Din experiența mea

- Gândește-te la lucrurile cele mai importante pentru tine în ceea ce privește viitoarea profesie. Ce contează cu adevărat?
 - Alcătuieste o listă cu primele valori care îți vin în minte.
 - Discută în pereche și oferă exemple de situații în care valorile notate de voi sunt foarte importante la școală.
 - Participă la realizarea listei valorilor clasei, așa cum rezultă ea din discuțiile voastre.
 - Ierarhizează valorile, prin consens, în ordinea importanței și realizează, în grupul clasei, un poster cu aceste valori.



- Cum le aplici în viața de zi cu zi?
- Dar atunci când vei fi adult?

Învăț cu atitudine!

1. *Fețele monedei: Da sau Nu?* Participă la o discuție în grup, dați exemple și negociați, astfel încât pentru fiecare idee de mai jos să decideți de comun acord poziția voastră.

Nr. crt.	Idee despre carieră	DA	NU
I	Aleg o carieră cu prestigiu.		
II	Aleg o carieră care să îmi aducă mulți bani.		
III	Aleg o cale sigură.		
IV	Un loc de muncă este doar un loc de muncă. Nu înseamnă că mă face să mă simt împlinit(ă).		
V	Dacă ei/lui îi place ceea ce face, ar putea să mi se potrivească și mie.		
VI	Dacă ei/lui nu îi place ceea ce face, nici mie nu o să îmi placă.		

- Discutați în clasă și aflați cum a votat fiecare grup.
- Care au fost voturile asemănătoare?
- Care au fost diferențele?
- Pentru fiecare idee, ascultați argumentele colegilor.



INFOBOX

De ce muncim? Cel mai scurt și cel mai rapid răspuns este: pentru bani. Întrebă-i pe adulții din familia ta sau pe cei cu care interacționezi în comunitate, de ce muncesc, care sunt motivele pentru care au ales meseriile pe care le au. Vei fi surprins(ă) să descoperi ce îi motivează pe oameni la locul lor de muncă.

Uneori, oamenii aleg ocupații care le dau șansa să contribuie cu ceva în comunitatea lor. Alteori, își urmează o pasiune. Sunt oameni care aleg să lucreze în domenii care îi împlinesc, chiar dacă asta înseamnă un câștig financiar mai mic. Sunt alții care au ca prioritate banii, uneori, în detrimentul timpului liber sau al familiei. Dar, indiferent ce îi motivează pe fiecare, munca le dă o structură, o rutină, îi determină să se trezească dimineața și să pornească la serviciu.

În spatele unei alegeri sau al unui comportament se află, nu un singur motiv, ci mai multe, legate între ele.

- Pe tine ce te motivează să înveți și să mergi la școală?
- Care sunt motivele tale pentru alegerea carierei?
- Ce ți-ar plăcea să faci dacă nu ar exista banii?

2. Alcătuiește o listă cu angajatorii (firme, companii, fabrici, afaceri de familie, ONG-uri etc.) aflați în comunitatea din care școala face parte și decideți împreună cu dirigintele/diriginta care dintre aceștia pot fi solicitați să vă primească în vizită.

- Redactați împreună o scrisoare de intenție, în care le prezentați scopul vizitei, ce ocupații vă interesează și, eventual, cu cine doriți să vă întâlniți. Informați-vă, cu multă atenție, pe website și rețele de socializare.
- Discutați în clasă ce ați aflat nou din această vizită și cu ce v-a ajutat.
- Pregătiți și o scrisoare de mulțumire în care să le spuneți gazdelor ce ați câștigat din această experiență.

3. Implică-te în organizarea unui eveniment în școală, pe tema carierei.

- Cu ajutorul profesorilor și al familiei, invită persoane din comunitate care au cariere cât mai diferite.
- Organizează ateliere de lucru conduse de aceștia.
- Participă la diverse *Târguri de oferte educaționale sau profesionale* pentru a afla mai multe despre profesiile de care ești interesat.

Știință pentru viitor

Persoanele care selectează candidați pentru diverse locuri de muncă spun că voluntariatul contează foarte mult într-un CV. Tot astfel, universitățile au printre criteriile de admitere experiența de voluntariat. Implică-te ca voluntar în programele desfășurate în comunitatea ta. Este o bună ocazie să îți aduci contribuția, să înveți noi abilități și să cunoști persoane noi.

Te inspiră?

Șerban Sturdza este arhitectul care continuă de aproape 50 de ani să salveze patrimoniul românesc în multe sate și orașe din țară.



Contribuie la conservarea caselor vechi și creează comunități în jurul acestora. Din case-muzeu le transformă în centre de educație sau ateliere de meșteșuguri. Ne ajută să înțelegem clădirile prin poveștile pe care acestea le spun, fie că sunt case de chirpici sau castele.

Iată recomandarea lui Șerban Sturdza: „Să înțelegi lucrurile, pentru că dacă le înțelegi, le iubești. (...) Ideea e să n-ai complexe și să spargi tiparele de neîncredere!”

Albumul dezvoltării personale

Atașează fișa completată *Fețele monedei: Da sau Nu?* la portofoliul tău și, periodic, vezi dacă îți modifici răspunsurile.



În laboratorul carierei mele

Opțiunile de carieră: caracteristici personale, abilități, interese, nivelul de educație



Acum înțelegi cât este de important să te cunoști, să fii conștient(ă) de calitățile și abilitățile tale, de ceea ce îți place să faci.

Cu cât îți este mai clar ce traiu vrei să urmezi, cu atât îți va fi mai ușor să iei deciziile potrivite pentru studiul și cariera.

Din experiența mea

- Discută cu părinții și bunicii tăi despre cum tehnologia (computere, telefoane mobile, internet, wi-fi, social-media) le-a influențat munca, dar și viața, în general.
- Solicită exemple de meserii care nu existau atunci când ei erau elevi, cât și exemple de meserii care au dispărut între timp.
- Discută cauzele acestor schimbări și noile tendințe de pe piața muncii.



- Discută în clasă despre meserii și carieră.
 - Prezintă ceea ce ai aflat din familie despre meserii.
 - Analizează, în grup, prognoza Institutului pentru Viitor (ITF) din SUA, conform căreia, 85% dintre profesiile existente în 2030 încă nu au fost inventate.

Învăț cu atitudine!

1. Folosește-ți creativitatea pentru a desena o hartă a opțiunilor tale, așa cum arată acestea în prezent. Te poți inspira din ilustrația de mai jos.
- Notează primele răspunsuri care îți vin în minte la întrebările de mai jos. Pot fi activități pe care le faci cu plăcere, indiferent dacă au legătură cu școala sau cu timpul liber. Începe cu întrebarea preferată de tine:

Pasiuni	Ce fac cu plăcere?
Abilități	Ce știu să fac?
Interese	Ce vreau să știu?

- Notează opțiunile la care te gândești pentru viitorul tău profesional. Poate fi una singură, la care te-ai decis deja sau pot fi mai multe.
- Adaugă, pe parcurs, noi răspunsuri pe *Harta opțiunilor*.



INFOBOX

Transformă-ți potențialul în realitate! Fără să acționezi, dorințele, aspirațiile tale vor rămâne în stadiul de vis. Odată ce opțiunile tale îți devin familiare, momentul să decizi și să acționezi este și mai aproape. Dacă în urmă cu câteva decenii, traseul profesional trebuia urmat chiar dacă nu era unul potrivit persoanei, în prezent, tu ai oportunitatea de a face schimbări pentru a-ți găsi propriul drum. Reține că este firesc să ai întrebări, dubii, să îți fie teamă de anumite decizii sau de necunoașterea urmărilor.



Pentru a-ți dezvolta potențialul:

- conectează-te la experiențe cât mai variate;
- explorează opțiunile pe care le ai;
- arată deschidere pentru ideile și oportunitățile noi;
- investește efort și timp pentru depășirea obstacolelor;
- amintește-ți că poți deveni ceea ce îți propui tu.

2. Alege una dintre opțiunile de pe harta completată de tine și identifică pașii pe care îi ai de urmat.



- Numește-i simplu, astfel încât să îi recunoști ușor atunci când, peste un timp, te vei uita pe plan.
- Pentru fiecare treaptă/pas notează deasupra numele, iar, dedesubt, durata și acțiunile necesare.
- Poți folosi planul de acțiune pentru a explora și alte opțiuni în acest mod, cât mai practic.
- Periodic, poți revedea planul/planurile, pentru a decide ce păstrezi și ce schimbi.

Știință pentru viitor

Vor dispărea multe meserii, iar altele noi vor fi inventate, ca urmare a noilor tehnologii. Este foarte probabil să fii coleg/colegă cu roboții. Dacă părerile sunt împărțite în legătură cu înlocuirea oamenilor de către inteligența artificială, există unanimitate în privința a ceea ce va fi util în viitor: abilitatea de adaptare rapidă la schimbare.

Te inspiră?

Cornel Amariei este un tânăr inventator, autor și antreprenor. A fost inclus recent într-un top al celor mai influenți tineri din lume. Își folosește curiozitatea pentru a crea programe de calculator, roboți și ochelari care asistă persoanele fără vedere.

În liceu a inventat primii roboți și a avut succes cu prima companie pe care a fondat-o. În timpul liber este pasionat de muzică, fotografie și călătorii.

Caută cu ambiție și determinare infinite soluții pentru a ajuta persoanele cu dificultăți locomotorii, ca urmare a unei promisiuni făcute la vârsta de 3 ani pentru a-și ajuta părinții. „Cu siguranță trebuie să credem în noi, să credem că avem un viitor și să începem să-l construim.”



Albumul dezvoltării personale

Îmbogățește portofoliul cu *Harta opțiunilor* completată.

Oportunități pentru educație și carieră

SINTEZĂ

1. Cu ajutorul schemei următoare, amintește-ți ce ai învățat despre alegerea carierei.



Oportunități pentru educație și carieră!

(AUTO)EVALUARE

1. Identifică cele trei afirmații adecvate pentru a continua enunțul:

Să îmi stabilesc scopuri înseamnă ...

- să urmez indicațiile primite.
- să reduc nivelul de entuziasm.
- să îmi mobilizez resursele.
- să știu unde vreau să ajung.
- să mă comport ca toți ceilalți.
- să îmi cresc șansele de reușită.
- să visez cu ochii deschiși.

2. Pornind de la imaginea de mai jos, răspunde adecvat la următoarele întrebări:

- Care sunt asemănările dintre imagine și opțiunea pentru o carieră? Dar deosebirile?
- Ce obstacole pot apărea?
- Ce strategie poți aplica?
- Care sunt punctele tale tari pe care te-ai baza dacă tu ai intra într-un labirint?



3. Scrie un text de maximum 200 de cuvinte despre ocupațiile viitorului, așa cum le vezi tu. Pentru a realiza această activitate:

- descrie utilitatea fiecărei ocupații;
- argumentează ideile;
- găsește un titlu inspirat;
- adaugă simboluri.



Gata pentru (auto)evaluare!

1.



Ai identificat corect 3 răspunsuri.



Ai identificați corect 1-2 răspunsuri.



Ai identificat incorect răspunsurile.

2.



Ai identificat adecvat răspunsurile la toate întrebările.



Ai identificat adecvat răspunsurile la 1-3 întrebări.



Ai identificat neadecvat răspunsurile.

3.



Ai realizat sarcina, respectând toate cerințele.



Ai realizat sarcina, respectând parțial cerințele.



Ai realizat sarcina, fără a respecta cerințele.

Mergi mai departe!



Ai răspuns adecvat la cele mai multe dintre cerințe. Felicitări! Ai o atitudine pozitivă față de pregătirea pentru cariera ta viitoare.

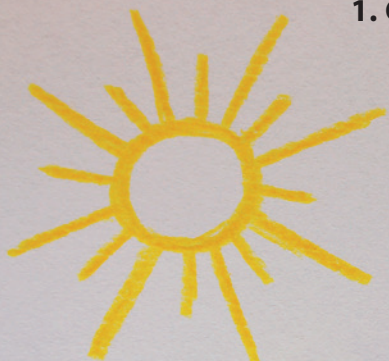


Ai răspuns adecvat la o parte dintre cerințe. Continuă să te pregătești pentru etapa următoare!



Cerințele au fost dificile. Cere sprijin pentru a învăța cum să te pregătești pentru ceea ce urmează.

1. CARE ESTE STAREA MEA GENERALĂ?

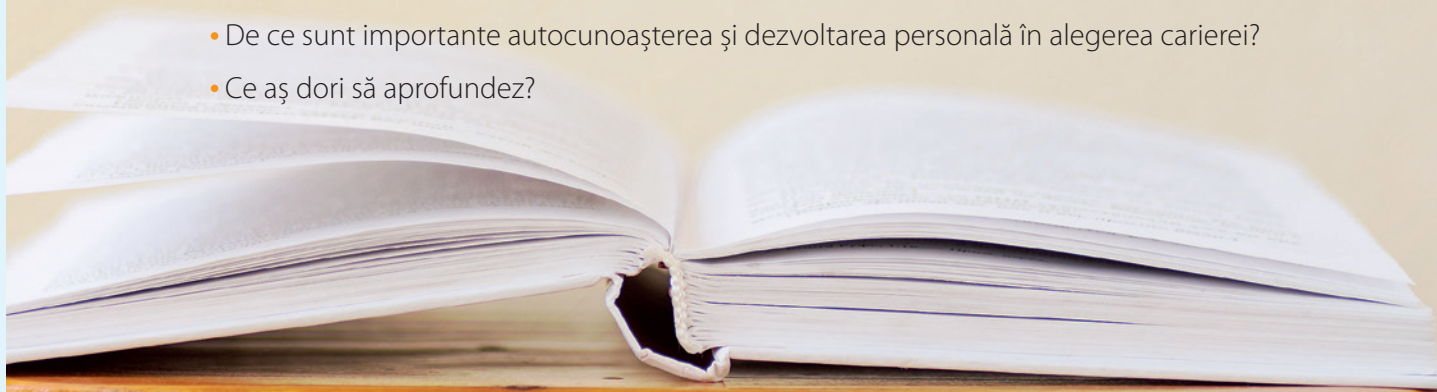


- Ce emoții am trăit pe parcursul lecțiilor?
- Ce activități m-au ajutat cel mai mult?
- Cine m-a inspirat cel mai mult?
- Ce am învățat despre mine?



2. REFLECTEZ LA CE AM ÎNVĂȚAT!

- Care sunt lucrurile noi pe care le-am învățat despre alegerea carierei?
- Care sunt acțiunile potrivite pentru a-mi urma aspirațiile?
- De ce sunt importante autocunoașterea și dezvoltarea personală în alegerea carierei?
- Ce aș dori să aprofundez?



3. CE VOI APLICA ÎN VIAȚA MEA?

- Cum mă voi pregăti pentru alegerea unei cariere?
- Cum voi depăși barierele întâlnite?
- Ce voi face, începând de astăzi, pentru a-mi dezvolta potențialul?



6 Pregătește-te să strălucești!

Lasă-te cucerit(ă) de noi experiențe!
Ce vrei să înveți de azi înainte?

Ai reușit ...

- să descoperi cu bucurie resursele personale
- să devii responsabil(ă) de schimbările fizice și emoționale din viața ta
- să manifesti grijă față de mediu
- să exersezi comunicarea asertivă
- să planifici timpul, performanța și succesul
- să conștientizezi provocările și oportunitățile carierei și ale viitorului



Quiz

Am curaj să strălucesc
pentru că:

- a. exersez pe telefon, zilnic
- b. am încredere în mine
- c. în sfârșit, nu mai am nimic
de învățat

Ai explorați!

- autoeficacitate
- performanță • **planificare**
- **(cyber)bullying** • succes
- etichetări • **preadolescență**
- timp • **schimbări**
- **cooperare** • empatie
- **carieră**
- interese

Cu încredere, privesc spre viitor!

SINTEZĂ LA FINAL DE CLASA A VII-A

1. Clasa a VII-a a fost prilej de redescoperire de sine, de explorare a noi abilități și comportamente, de învățare, de creștere, de relaționare cu ceilalți prin cooperare. Reflectează la procesul de învățare din clasa a VII-a, cu ajutorul schemei următoare, stabilind principalele repere ale dezvoltării personale.

Aspir către **AUTOEFICACITATE!**

Am convingerea că dețin abilități care mă pot ajuta să fac față provocărilor învățării și să am succes.

Previn și mă apăr împotriva comportamentului de **BULLYING!**

Nu susțin comportamentul de rănire repetitivă și intenționată a unei persoane sau grup, de către o altă persoană sau grup, unde relația implică un dezechilibru de putere.

Privesc cu optimism către viitoarea mea **CARIERĂ!**

Mă pregătesc pentru viitoarea mea profesie. Îmi aleg domeniul de activitate.

Practic **EMPATIA!**

Am abilitatea de a discerne, înțelege și împărtăși sentimentele unei alte persoane.

Explorez **MENTALITATEA DE CREȘTERE!**

Am credința că abilitățile personale pot fi dezvoltate prin efort.

Exersez **COOPERAREA!**

Particip, împreună cu alții, la realizarea unei acțiuni ce are un scop comun.

Dezvolt **COMPORAMENTUL ASERTIV!**

Îmi susțin drepturile fără a-i ataca pe ceilalți.



Mă antrenez pentru succes!

2. Analizează aspectele prezentate în schema anterioară.

- Stabilește domeniile în care te regăsești.
- Completează schema, prezentând caracteristici specifice fiecărui concept explorat pe parcursul clasei a VII-a.

comportament asertiv vs.
comportament pasiv și agresiv

mentalitate de creștere vs.
mentalitate fixă în învățare

bullying

carieră

empatie

cooperare

autoeficacitate

- Explică conceptele prin exemple concrete din viața ta sau a celor din jurul tău: colegi, profesori, prieteni, membri ai familiei, adulți din jurul tău.
- Aduăgă schemei noi concepte despre care ai învățat pe parcursul clasei a VII-a.

3. Împreună cu un grup de colegi, alcătuiți un *Ghid al adolescentului cu autoeficacitate înaltă*.

- Menționați ce calități/abilități ar trebui să dețină adolescentul/adolescenta.
- Notați câteva beneficii ale autoeficacității.
- Dați exemple de personalități cunoscute, care pot reprezenta un model de autoeficacitate.

4. Comentează următorul citat, aparținând lui Albert Einstein.

„Lumea nu va fi distrusă de cei care fac rău, ci de cei care îi privesc de pe margine fără să facă nimic.”

Propune câteva recomandări privind modul în care ar putea fi abordați agresorii, respectiv cum ar putea fi ajutate/susținute victimele bullyingului.



5. Psihologul Lise Eliot spunea despre empatie că „este lipiciul care ține împreună lumea noastră socială.”

- Cum ar arăta o lume fără empatie? Descrie această lume în câteva fraze.
- Care crezi că sunt *prietenii* empatiei? Dar *inamicii* ei?
- Dă exemple de profesii în care empatia este necesară.



6. Realizează o scurtă prezentare a unei persoane publice de succes, răspunzând la următoarele întrebări.

- Ce fel de mentalitate crezi că are?
- Cum crezi că își planifică timpul și activitățile?
- Ce atitudine are în fața dificultăților?
- Care este secretul reușitei sale?

7. Selectează din lista de mai jos cuvintele care pot susține un comportament asertiv:

cooperare, perseverență, egoism, respect, încredere în sine, răbdare, generozitate, încăpățănare, sinceritate, sociabilitate, tupeu, aspect fizic, criticism, rușine, jenă, entuziasm, modestie, integritate, compasiune.

8. Elaborează un *pașaport personal* pentru o carieră de succes.

- Notează în el date precum: numele, interesele, aspirațiile și abilitățile tale, resursele ce te vor ajuta, precum și obiectivele pe care ți le propui pentru viitor.
- Prezintă într-un text de maximum o pagină ce înseamnă pentru tine o carieră de succes.
- Propune un motto personal care să te inspire și să te motiveze pentru succes.
- Prezintă, pe scurt, o profesie nouă, pe care ți-ai dori să o inventezi.



Cu încredere, privesc spre viitor!

(AUTO)EVALUARE FINALĂ

1. Stabilește valoarea de adevăr a următoarelor afirmații. Atribuie (A) pentru afirmațiile adevărate și (F) pentru afirmațiile false.
 - a. Cyberbullying se manifestă prin gesturi de tip împingere, ciupire, bruscare, lovire. (A / F)
 - b. Empatia scade frecvența actelor de agresiune/bullying. (A / F)
 - c. Cooperarea dezvoltă spiritul de echipă și stimulează creșterea performanțelor școlare. (A / F)
 - d. Persoana cu un comportament agresiv își susține opiniile și drepturile fără a ataca pe ceilalți. (A / F)
 - e. Mentalitatea fixă este credința că abilitățile personale pot fi dezvoltate prin efort. (A / F)
 - f. Persoana care se percepe cu autoeficacitate înaltă are încredere că poate reuși în ceea ce își propune. (A / F)

2. Stabilește corespondența dintre termenii din coloana din stânga și afirmațiile din coloana din dreapta.

1. Empatie

2. Asertivitate

3. Cooperare

4. Bullying

5. Mentalitate de creștere

6. Autoeficacitate

- a. Îmi place să-i rănesc pe alții ca să mă simt puternic(ă).
- b. Îmi place și pot lucra împreună cu alții.
- c. Sunt deschis(ă) la idei și moduri diferite de a face lucrurile.
- d. Sunt convins(ă) că pot reuși datorită abilităților mele.
- e. Sunt sensibil(ă) la modul cum se simt oamenii, îmi pasă de ceilalți, arăt interes și preocupare pentru ei.
- f. Sunt comunicativ(ă) și respectuos/respectuoasă cu ceilalți, îmi susțin drepturile fără a afecta pe ceilalți.

3. Gândește-te la cariera ta viitoare ca la un tort delicios. Precum un bucătar talentat care alege cu grijă ingredientele necesare, identifică elementele care crezi că ar trebui să intre în *compoziția* carierei tale. Menționează, într-un text de cel mult o pagină, *ingredientele* viitoarei tale cariere, având în vedere:
 - a. calitățile și abilitățile personale, activitățile preferate, pasiuni;
 - b. nivelul de cunoștințe și de aspirații;
 - c. interesele și valorile, obiectivele de viitor propuse;
 - d. tipul de mentalitate și nivelul perceput al autoeficacității personale;
 - e. pașii ce trebuie parcurși, obstacolele, influențele celor din jur.

Gata pentru (auto)evaluare!

1.



Ai identificat corect 3 afirmații adevărate și 3 afirmații false.



Ai identificat corect cel puțin 1-2 afirmații adevărate și 1-2 afirmații false.



Ai identificat incorect afirmațiile adevărate și pe cele false.

2.



Ai realizat corect corespondența pentru 5-6 afirmații.



Ai realizat corect corespondența pentru 2-4 afirmații.



Ai realizat incorect corespondența dintre cele două coloane.

3.



Ai realizat eseu, respectând toate cerințele.



Ai realizat eseu, respectând parțial cerințele.



Ai realizat eseu, fără a respecta cerințele.

Mergi mai departe ... spre clasa a VIII-a!



Ai rezolvat adecvat toate sarcinile. Excelent! Continuă tot așa! Utilizează-ți potențialul la maximum!

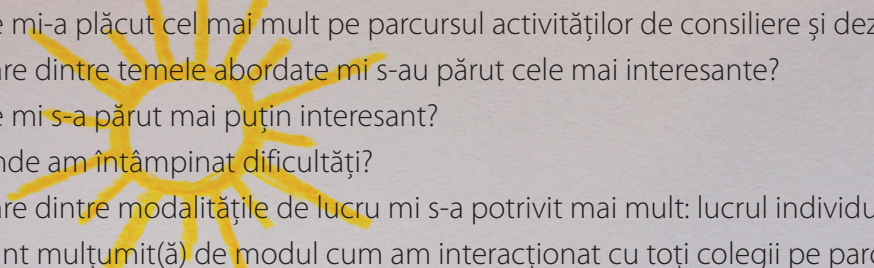


Ai rezolvat adecvat o parte dintre sarcini. Continuă să înveți! Te așteaptă noi provocări și oportunități!

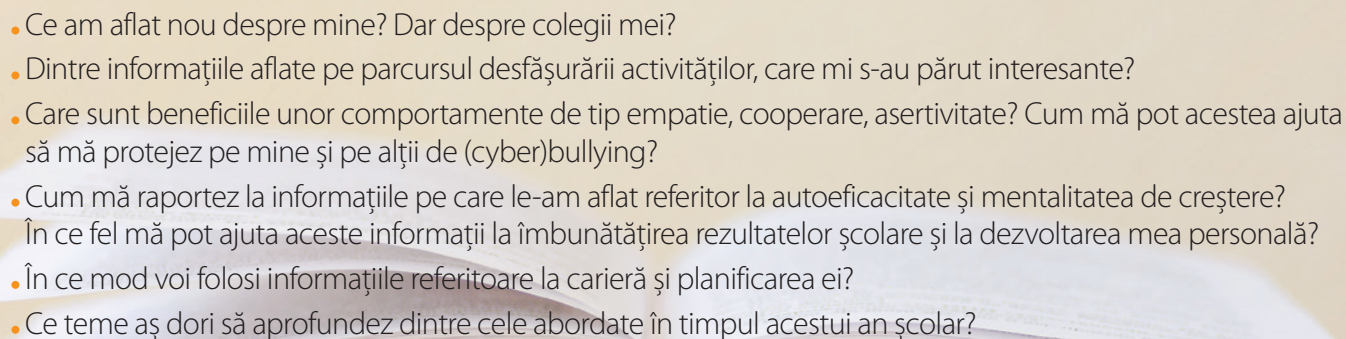


Sarcinile de lucru ți-au pus probleme. Solicită ajutor din partea unui coleg, prieten, membru al familiei!


1. CARE ESTE STAREA MEA GENERALĂ?

- 
- Ce mi-a plăcut cel mai mult pe parcursul activităților de consiliere și dezvoltare personală din acest an?
 - Care dintre temele abordate mi s-au părut cele mai interesante?
 - Ce mi s-a părut mai puțin interesant?
 - Unde am întâmpinat dificultăți?
 - Care dintre modalitățile de lucru mi s-a potrivit mai mult: lucrul individual, în pereche sau în grup?
 - Sunt mulțumit(ă) de modul cum am interacționat cu toți colegii pe parcursul desfășurării activităților?

2. REFLECTEZ LA CE AM ÎNVĂȚAT!

- 
- Ce am aflat nou despre mine? Dar despre colegii mei?
 - Dintre informațiile aflate pe parcursul desfășurării activităților, care mi s-au părut interesante?
 - Care sunt beneficiile unor comportamente de tip empatie, cooperare, asertivitate? Cum mă pot acestea ajuta să mă protejiez pe mine și pe alții de (cyber)bullying?
 - Cum mă raportez la informațiile pe care le-am aflat referitor la autoeficacitate și mentalitatea de creștere? În ce fel mă pot ajuta aceste informații la îmbunătățirea rezultatelor școlare și la dezvoltarea mea personală?
 - În ce mod voi folosi informațiile referitoare la carieră și planificarea ei?
 - Ce teme aș dori să aprofundez dintre cele abordate în timpul acestui an școlar?

3. CE VOI APLICA ÎN VIAȚA MEA?

- 
- Ce pași concreți voi face pentru a-mi dezvolta o percepție adecvată a autoeficacității personale?
 - Ce voi face pentru a mă manifesta mai empatic și cooperant în relațiile cu cei din jurul meu?
 - Cum îmi voi dezvolta asertivitatea pentru a mă proteja împotriva comportamentelor de tip bullying?
 - Care sunt cele trei obiective concrete pe care mi le propun pentru a-mi dezvolta spiritul de echipă și a relaționa armonios cu ceilalți?
 - Cum voi proceda pentru a-mi dezvolta și susține mentalitatea de creștere în învățare?
 - Ce abilități aș dori să îmbunătățesc la mine pentru planificarea viitoarei cariere?

Conectează-te la vacanța de vară!

Felicitări!

Finalizezi clasa a VII-a, perioadă în care ai parcurs pași importanți pentru dezvoltarea ta personală. Meriți o vacanță, în care vei avea timp să reflectezi la tot ceea ce ai învățat.

Pentru a reveni în clasa a VIII-a cu forțe proaspete, profită de vacanță și ...



Sărbătorește în vacanță!



- În 30 iulie, bucură-te împreună cu prietenii tăi de Ziua Internațională a Prieteniei.
- În 12 august, aniversează Ziua Internațională a Tineretului.

Vizionează filme de calitate!



Poți începe cu aceste filme, care au primit nominalizări la premiile Oscar:

- *Billy Elliot*. Un fiu de miner luptă cu prejudecățile pentru a-și urma pasiunea și a deveni dansator profesionist.
- *Corul (Les choristes)*. Viața unor băieți dintr-o școală de corecție este transformată în bine de către Mathieu, profesorul de muzică.
- *Viața lui Pi (Life of Pi)*. Un tânăr supraviețuiește unui naufragiu și pornește într-o călătorie plină de descoperiri și aventuri.

Citește!

Iată câteva recomandări de lectură:



- *Micul prinț*, de Antoine de Saint-Exupéry. Este una dintre cele mai traduse cărți din lume. Cu siguranță este o lectură care te va îmbogăți.
- *Momo*, de Michael Ende. Momo este o fetiță cu un talent deosebit de a-i asculta pe oameni și a-i ajuta să găsească rezolvări problemelor cu care se confruntă.
- *Colecția de literatură pentru copii a lui Roald Dahl*. Lucrările acestui autor sunt citite pe toate continentele și au inspirat filme de succes.

Verifică corectitudinea răspunsurilor pentru cerințele formulate la rubrica *Evaluare* de la finalul fiecărei unități de învățare!

1. Este momentul meu! (pag. 24)

1: Corect – a, b, d, f, g, h. Incorect – c, e

2: Fete – b, f, i. Băieți – e,
Fete și băieți – a, c, d, g, h

2. Echilibru și sănătate în mediul real și virtual (pag. 38)

1: a-F; b-F; c-A; d-A; e-A; f-F

2: Bullying – b, d, f
Cyberbullying – a, c, e

3. Periplu cu emoții și cuvinte (pag. 50)

1: a-A; b-F; c-F; d-A; e-A; f-F

2: Comportament pasiv: a, f
Comportament agresiv: b, d
Comportament asertiv: c, e

4. Provocările învățării (pag. 64)

1: a-A; b-A; c-F; d-F; e-A; f-F

2: Mentalitate de creștere: b, e, f
Mentalitate fixă: a, c, d

5. Oportunități pentru educație și carieră (pag. 80)

1: Corect – c, d, f;
Incorect – a, b, e, g

6. Pregătește-te să strălucești! (pag. 86)

1: a-F; b-A; c-A; d-F; e-F; f-A

2: 1-e; 2-f; 3-b; 4-a; 5-c; 6-d

Verifică răspunsurile oferite la quiz-urile de pe paginile de prezentare a unităților de învățare!

1. Preadolescenții trăiesc schimbări fizice și emoționale intense. (b)

2. Preadolescenții se bucură de o super-drumetrie. (a)

3. Emoția trăită de preadolescenți este bucuria. (b)

4. Poți transforma imposibilul în posibil, dacă înveți din greșeli și cauți provocări. (c)

5. Cariera este asemenea unei călătorii deoarece necesită pregătire. (b)

6. Am curaj să strălucesc pentru că am încredere în mine. (b)



Programa școlară poate fi accesată la adresa: <http://programe.ise.ro>

ISBN 978-606-528-449-4



6 420620 007427

www.cdpress.ro