



Gabriela
Bărbulescu

Cristina Maria
Gunea

Angelica
Sima

Elena-Cristina
Sima

Daniela
Stoicescu

5

Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a V-a

Unitatea I Autocunoașterea

7

Competențe specifice vizate: 1.1; 1.2.

1. Cine sunt eu?	8
2. Cum sunt eu?	10
3. Cresc, mă schimb, mă dezvolt	12
4. Sunt sănătos	14
5. Trăiesc sănătos	16
6. Fac față stresului	18
7. Îmi respect ritmul	20
• Recapitulare	22
• Evaluare	25

Unitatea II Dezvoltarea socio-emoțională

27

Competențe specifice vizate: 2.1; 2.2.

1. Emoțiile din viața noastră	28
2. În explorarea emoțiilor	30
3. Modalități de gestionare a emoțiilor	32
4. Relațiile dintre noi și comunicarea	34
5. Exersarea feedbackului pozitiv	36
6. Prietenia și relaționarea armonioasă	38
• Recapitulare	40
• Evaluare	43

Unitatea III Managementul învățării

45

Competențe specifice vizate: 3.1; 3.2.

1. De ce să învăț?	46
2. De ce să învăț cum să învăț?	48
3. Ce mă ajută/ce mă împiedică să învăț?	50
4. Cum învăț mai bine?	52
5. Recapitularea în sprijinul învățării	54
6. Concentrează-te pe succes!	56
7. Portofoliul meu, cartea mea de vizită	58
• Recapitulare	60
• Evaluare	63

Unitatea IV Managementul carierei

65

Competențe specifice vizate: 4.1; 4.2.

1. Școala în viața mea	66
2. Rolul și importanța disciplinelor școlare	68
3. Relația dintre disciplinele școlare, domeniile de activitate și profesii	70
4. Ocupații de ieri, ocupații de azi	72
5. O ocupație pentru fiecare	74
6. O ocupație pentru mine	76
• Recapitulare	78
• Evaluare	81
• Recapitulare finală	83
• Evaluare finală	86



1. Cine sunt eu?
2. Cum sunt eu?
3. Cresc, mă schimb, mă dezvolt
4. Sunt sănătos
5. Trăiesc sănătos
6. Fac față stresului
7. Îmi respect ritmul



Conținuturi:

- ✓ Caracteristici și resurse personale: interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe
- ✓ Concept de sine global. Concept de sine școlar
- ✓ Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei
- ✓ Sănătatea persoanei și a mediului: starea de sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor, sursele de stres și strategiile de prevenire, igiena personală/ igiena în colectivitate, alimentația sănătoasă, ritmul biologic de activitate și odihna





Descoperă!

Împarte o coală albă în nouă părți egale, apoi completează căsuțele după modelul de mai jos. Adaugă în prezentare orice dorești. Afișează lucrarea pe un perete al clasei, alături de cele ale colegilor tăi.

o activitate preferată	două dorințe pe care le am	trei lucruri pe care le fac bine
două cuvinte care mă descriu	EU SUNT _____	două lucruri în care cred
trei calități pe care le am	două materii care îmi plac	un lucru pe care colegii nu îl știu despre mine

Reflectează!

- Care sunt aspectele despre tine pe care le-ai identificat?
- Ce altceva ai mai putea spune despre tine?
- A fost greu sau ușor să completezi tabelul? De ce?
- La ce te poate ajuta un astfel de exercițiu?



Află!

Pentru a răspunde la întrebarea *Cine sunt eu?*, trebuie să îți identifici:

- **aptitudinile** – înclinațiile tale naturale;
- **abilitățile** – priceperile, capacitățile de a face anumite lucruri;
- **calitățile** – însușirile pe care le ai, mai mult sau puțin dezvoltate;
- **interesele** – preferințele pentru anumite domenii sau activități;
- **aspirațiile** – dorințele, năzuințele de viitor;
- **valorile** – lucrurile importante care îți ghidează comportamentul.

Te poți cunoaște gândindu-te la tine și la emoțiile tale, observându-ți comportamentele în diferite situații, analizând ceea ce spun despre tine persoane semnificative (părinții, prietenii, profesorii).

Autocunoașterea este un proces care continuă pe parcursul întregii vieți, ajutându-te să te adaptezi cât mai bine la cei din jur, să ai rezultate mai bune în activitățile tale, să fii sănătos și echilibrat emoțional.



- 1 Desenează un pom. Agață în ramurile lui punctele tale forte. Pe lângă pom, așază câteva puncte slabe. Vântul vrea să te ajute să le transformi și pe acestea în puncte forte. Ce mesaje din partea vântului ți-ar fi utile? Pune lucrarea în **portofoliu**.
- 2 Gândește-te la o trăsătură a ta de care ești mai puțin mândru. Concepe un plan concret de îmbunătățire a acesteia.
- 3 Imaginează-ți o scară cu zece trepte. Prima treaptă corespunde nivelului celui mai scăzut de autocunoaștere, iar ultima, autocunoașterii depline.
 - Pe ce treaptă te situezi acum?
 - Ce ar trebui să se întâmple ca să mai urci o treaptă? (De exemplu, dacă te situezi pe treapta 5, ce ai putea face pentru a urca pe treapta 6?)
- 4 Asociază noțiunile din coloana A cu cele din coloana B.



A	B
1. cum ești	a) abilități
2. ce îți place	b) aspirații
3. ce vrei	c) interese
4. ce poți	d) valori

Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre autocunoaștere?
2. Ce ai aflat nou despre tine?
3. Ce ai aflat nou despre colegii tăi?

Mesaj pentru tine

*Autocunoașterea necesită timp și energie, dar aduce beneficii și satisfacții.
Fă-ți timp pentru a afla cine ești cu adevărat.
Acceptă-te așa cum ești și nu uita nicio clipă că ești unic.*

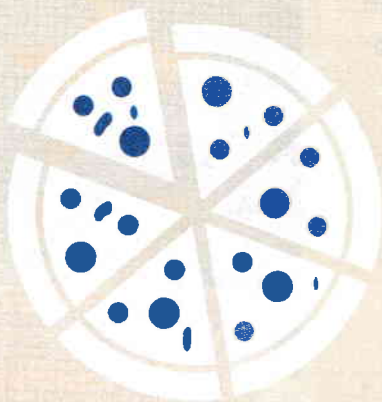
PROIECTUL MEU

Realizează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*, cu titlul *EU*, pe care îl vei completa pe măsură ce parcurgi temele din această unitate și pe care îl vei adăuga la portofoliu. Ai nevoie de două pagini A4. Îndoiaie-le pe jumătate și capsează-le pe îndoitură. Creează o copertă potrivită. Pe prima pagină a jurnalului, desenează ceva care te reprezintă.



Descoperă!

Sarcina ta este să prepari cea mai bună pizza pe care o poți face și să îți convingi colegul/colega de bancă de acest lucru. Pentru asta, desenează pe o coală albă un cerc și împarte-l în șase părți.



Pe fiecare porție din aluatul tău pune cât mai multe dintre ingredientele următoare, astfel:

- ✓ pe prima felie, cuvinte care descriu aspectul tău fizic;
- ✓ pe a doua, gânduri despre tine;
- ✓ pe a treia, emoții ale tale;
- ✓ pe a patra, cuvinte care exprimă cum ești tu la școală și cu prietenii;
- ✓ pe a cincea, cum te vezi în viitor;
- ✓ pe a șasea, cum ți-ai dori să fii.

Decorează pizza folosind culori preferate și simboluri ale valorilor tale.

Nu uita, o pizza nu stă la cuptor mai mult de 15 minute!... Gata?

E momentul să o prezinți celui/celeii de lângă tine. Convinge-l că este o pizza cum nu a mai văzut vreodată! Ai trei minute la dispoziție pentru asta.

Reflectează!

- Cât de mulțumit ești de produsul obținut?
- Dacă ai rezolva exercițiul din nou, ce ai schimba?
- Care sunt laturile sinelui tău despre care ai scos la iveală atâtea lucruri?
- La care dintre acestea ți-a fost mai greu să găsești componente?

Află!

Conceptul de **sine global** cuprinde foarte multe aspecte, care ni se dezvăluie treptat, pe măsură ce mai urcăm o treaptă pe scara autocunoașterii.

Cunoașterea de sine duce la formarea unei imagini de sine, adică a felului în care îți reprezinți în minte propria persoană. Această imagine se referă atât la sinele actual (Eul real), la cel viitor (Eul viitor), cât și la cel ideal (Eul ideal).

Altfel spus, îți formezi o imagine despre cine ești acum (propriul corp, gândurile tale, emoțiile tale, cum te comporti în relații, care sunt valorile tale) și despre cum ai vrea să fii în viitor.

Strâns legată de această imagine este **stima de sine**.

Stima de sine se referă la modul în care te evaluezi, cât de valoros te consideri, prin comparație cu alții sau cu ceea ce ți-ai dori tu să fii. O imagine pozitivă de sine se va asocia cu o stimă de sine înaltă, iar una negativă, cu o stimă scăzută.

În educație se vorbește despre **sinele școlar** sau **sinele academic**. Capacitatea școlară este o componentă importantă a sinelui la această vârstă. Elevii cu o imagine pozitivă de sine au încredere în forțele proprii și rezultate școlare mai bune. Pe de altă parte, rezultatele școlare slabe conduc la scăderea stimei de sine.



Aplică!

1 Notează pe caiet afirmațiile care ți se potrivesc. Explică alegerile tale.

- *Îmi place felul cum arăt.*
- *Mă accept așa cum sunt.*
- *Cred în mine.*
- *Sunt la fel de valoros ca oricare altul.*
- *Sunt unic și deosebit.*
- *Sunt mândru de mine.*

2 Desenează pe o foaie de hârtie tabelul de mai jos și completează-l. Folosește texte și imagini. Pune fișa în **portofoliu**.

	Un elev cu imagine pozitivă despre sine	Un elev cu imagine negativă despre sine
Ce gândește		
Cum se simte		
Cum se comportă		

Evaluează!

1. Imaginea ta despre tine este mai degrabă pozitivă sau negativă?
2. În ce măsură nivelul stimei de sine îți afectează comportamentele la școală?

Mesaj pentru tine

Stabilește-ți câteva obiective personale! Oricât de mici ar fi ele, realizarea lor te va ajuta să-ți îmbunătățești imaginea de sine și să-ți întărești stima de sine. Analizează ce calități ai folosit pentru a le atinge. Prețuiește-te pentru orice succes! Ești valoros!

PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*.
Pe pagina a doua, desenează o oglindă și scrie în ea cinci complimente pentru tine.



Descoperă!

Realizează un exercițiu de imaginație!

Printr-un parc de distracții merge un trenuleț cu trei vagoane. În primul vagon stă un copil de 3 ani, în al doilea, unul de 7 ani, iar în al treilea, un copil de 11 ani.

Describe cum arată fiecare dintre aceștia, ce știe să facă la vârsta lui, ce jocuri îi plac, ce emoții are și ce prieteni are. Dacă la trenuleț s-ar mai atașa un vagon, ce vârstă ar avea cel care s-ar așeza în el?



Reflectează!

- Prin ce se deosebește copilul de 11 ani de ceilalți?
- În ce privințe ești tu diferit față de acum 4–5 ani?
- Cunoști caracteristicile vârstei tale actuale?



Află!

Perioada de vârstă în care te afli acum poartă numele de **pubertate** sau **preadolescență**. Cuprinsă între 10–11 ani și 14–15 ani, este o perioadă de mari transformări pe toate planurile:

- **fizic** – creșterea este accentuată, atât în înălțime, cât și în greutate, însă inegală, ceea ce face ca preadolescenții să fie foarte diferiți la această vârstă. De obicei, dezvoltarea fetelor o precede pe cea a băieților.
- **mental** – gândirea și limbajul se dezvoltă, învățarea devine tot mai complexă, apar preocupările legate de viitor.
- **emoțional** – sentimentele și emoțiile se diversifică și se amplifică, la fel și modurile de exprimare a lor. Preadolescenții pot trece cu ușurință de la o stare de veselie la una de tristețe, de la vioiciune la apatie.
- **social** – cercul prietenilor se lărgeste, influența acestora crescând treptat, pe măsură ce a părinților scade. Preadolescenții au o mare nevoie să facă parte dintr-un grup și să fie acceptați de ceilalți membri ai grupului, de aceea este importantă alegerea acestuia.





Află!

We know books

Comportamentele îți sunt influențate de toate aceste schimbări prin care treci. Te poți simți uneori nesigur și neînțeles, alteori tensionat și agitat. Poți simți nevoia de independență, de intimitate, de revoltă. Sunt stări normale ale acestei perioade care marchează sfârșitul copilăriei.



Aplică!

- 1 Scrie-ți *Povestea personală* pe o foaie de hârtie. Adaugă imagini ale tale la diferite vârste. Pune fișa în **portofoliu**.
- 2 Copiază tabelul pe caiet, apoi notează **Da/Nu**, după cum te regăsești sau nu în următoarele afirmații.

Față de anii trecuți...	Da/Nu
Sunt mai înalt	
Îmi plac altfel de jocuri	
Învăț lucruri mai grele	
Am alți prieteni	
În casă am alte responsabilități	
Mi s-a schimbat forma corpului	
Țin un jurnal	
Am mai multă forță	
Petrec mai mult timp la școală	
Ascult alt gen de muzică	
Muncesc mai mult și mă joc mai puțin	
Simt nevoia să dorm mai mult	



- 5 Realizează, împreună cu colegii de clasă, descrierea grupului ideal de prieteni. Notați toate ideile care vă vin, apoi selectați-le pe cele asupra cărora sunteți cu toții de acord.

Evaluează!

1. Ce ai aflat nou despre această temă?
2. Crezi că-ți sunt utile aceste informații?

Mesaj pentru tine

Preadolescența este o perioadă dificilă, însă schimbările prin care treci sunt firești. Fiecare se dezvoltă în ritmul său, de aceea este de dorit să eviți comparațiile cu ceilalți.

PROIECTUL MEU

Completează *Jurnalul*. Dese-nează pe a treia pagină conturul mâinii tale și scrie pe fiecare deget acele calități ale tale care te fac un bun coleg și prieten.





Descoperă!

Grupează-te cu alți 3-4 colegi, astfel încât toată clasa să fie împărțită în 6 echipe. Fiecare echipă va alege un număr de la 1 la 6, fără ca acestea să se repete. Sarcinile de lucru sunt date mai jos.

Echipa 1: **Describe** noțiunea de „sănătate”

Echipa 2: **Compară** un mediu sănătos cu unul nesănătos

Echipa 3: **Asociază** problemele de sănătate cu modalitățile de prevenire a lor

Echipa 4: **Analizează** consecințele traiului într-un mediu nesănătos

Echipa 5: **Aplică** un set de recomandări pentru prevenirea îmbolnăvirilor

Echipa 6: **Argumentează** importanța prevenirii îmbolnăvirilor

La final, un reprezentant al fiecărei echipe va susține în fața clasei lucrarea de grup.



Reflectează!

- În ce măsură ești preocupat de sănătatea ta?
- Ce comportamente ar mai fi necesar să adopți pentru a preveni îmbolnăvirile?
- Ce poți face pentru a contribui la sănătatea mediului în care trăiești?



Află!

Asociem, în mod obișnuit, noțiunea de *a fi sănătos*, cu aceea de *a nu fi bolnav*.

Sănătatea fizică – buna funcționare a corpului – este o latură importantă a sănătății, însă nu este singura. A fi sănătos include, în egală măsură, starea de bine mentală și socială.

Sănătatea mentală se referă la echilibrul nostru interior, al gândurilor și al emoțiilor noastre, iar cea socială, la calitatea relațiilor pe care le avem cu cei din jur. Fiecare dintre aceste aspecte ale sănătății are influență asupra celorlalte, de aceea este important să ne preocupăm de toate în mod egal.

Sănătatea este, așadar, acea stare de bunăstare fizică, mentală și socială, în care toate dimensiunile vieții unei persoane se împletesc armonios.

Sănătatea personală este strâns legată de sănătatea mediului în care trăiești, atât cel fizic, cât și cel social. Într-un mediu curat, în care copiii sunt acceptați, iubiți și îngrijiți, îmbolnăvirile sunt mai ușor de prevenit.

