

LBRIS

We know
books

MINISTERUL EDUCAȚIEI

**Cristina Ipate-Toma
Ștefania Bălcău**

**Ana-Maria Badea
Valeria Iordănescu**

**Mariana Carmen Gheorghe
Marinela-Luminița Mitroi**

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Clasa a V-a



Instrucțiuni de utilizare a manualului digital.....	4
Competențe generale și competențe specifice.....	5
Gânduri de început.....	6
Unitatea I. Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat.....	7
Cum sunt și ce-mi place să fac?.....	8
Ce pot face și la ce mă pricep?.....	11
Ce contează pentru mine?.....	14
Eu despre mine.....	17
Cresc, mă schimb, evoluez.....	20
Sănătatea, darul cel mai de preț.....	23
Stresul poate fi și bun!.....	25
Curat și sănătos.....	28
Aleg să mănânc sănătos.....	31
Mă mențin în echilibru.....	34
Recapitulare - Un altfel de CV.....	36
(Auto)evaluare - Acum știu cine sunt.....	37
Unitatea II. Dezvoltare socio-emoțională.....	38
Călătorie printre emoții.....	39
Curcubeul emoțiilor.....	42
Îți spun ce gândesc despre tine.....	44
Recapitulare.....	47
Evaluare - Investigație. Emoțiile din familia mea.....	48
Unitatea III. Managementul învățării.....	49
Cum reușesc eu să învăț.....	50
Pot să învăț ușor.....	53
Sunt motivat să învăț.....	57
Portofoliul meu.....	60
Recapitulare.....	63
(Auto)evaluarea portofoliului.....	64
Unitatea IV. Managementul carierei.....	65
Educația ne face mari!.....	66
Școala mea. Universul cunoașterii și dezvoltării mele.....	69
Descopăr universul meseriilor!.....	71
Aleg pentru viitor.....	74
Recapitulare.....	77
Evaluare - Proiect. Start către viitor!.....	78
Recapitulare finală.....	79
Evaluare finală - Iată cine sunt!.....	80



ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

Unitatea I

**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, surse de stres și strategii de prevenire, igiena personală/igiena în colectivitate, alimentație sănătoasă, ritm biologic de activitate și odihnă



Amintește-ți! În această unitate de învățare, vei fi evaluat de către profesorul diriginte și pe baza *Fișei de observare sistematică a activității și a comportamentului elevului*, prezentată la pagina 5.

CUM SUNT ȘI CE-MI PLACE SĂ FAC?

Spargerea gheții - Hai să ne cunoaștem!

Elevii sunt invitați de către profesorul diriginte să spună câte o însușire fizică și una morală pe care le dețin, iar acesta le va scrie pe tablă. La finalul orei, elevii vor încerca să își amintească ale cui sunt însușirile scrise pe tablă.

Analizează!

Eram în curtea școlii și asistam la o discuție între câțiva băieți dintr-a șaptea, care jucau baschet. Unul dintre ei plecase în clasă, astfel că era nevoie de un înlocuitor. S-au uitat către mine și m-au întreat:

- Tu cine ești? Nu vezi că ți-au rămas hainele mici?
- Sunt Robert din clasa a V-a A, le-am răspuns eu, uitându-mă în jos, pentru că nu știam ce să spun despre hainele mele. Dacă vreți, pot juca eu în locul colegului vostru.
- Ești destul de înalt, ești curajos... Hai să vedem ce poți!
- De mic îmi place să mă joc cu mingea, iar acum practic baschetul la un club.

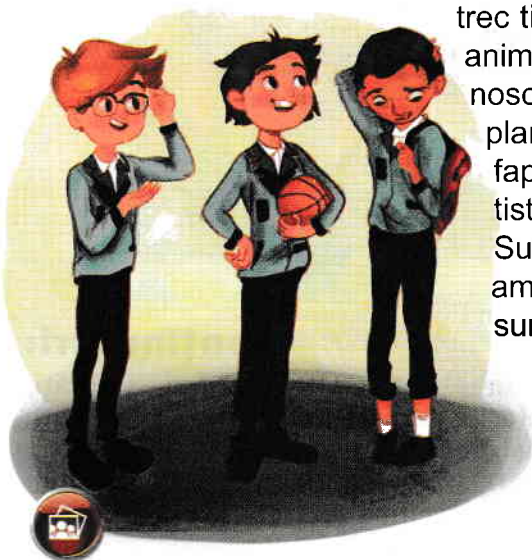
Băieții au rămas uimiți când au văzut cum mă descurc.

La întrebarea „Tu cine ești?”, i-aș mai fi răspuns colegului că sunt un băiat interesat de geografie, de biologie și că îmi place să pe-

trec timpul în natură, ajutându-i pe bunici să aibă grijă de animale. Îmi place, de asemenea, să călătoresc și să cunosc cât mai multe orașe, să aflu cât mai multe despre plante și animale. I-aș mai fi spus că, fiind mai atent la faptele mele, am descoperit că sunt o persoană sufletistă, deoarece, dacă pot, îi ajut pe cei care au nevoie. Sunt generos, pentru că le ofer colegilor din ceea ce am. Aduc veselie în jurul meu și aceasta înseamnă că sunt o persoană amuzantă. Am curajul de a recunoaște atunci când greșesc.

Dar tu? Cine ești tu?

- Cine se descrie în textul de mai sus?
- Ce s-a oferit băiatul să facă?



Descoperă!

- ★ Ce îi place lui Robert să facă?
- ★ De ce este el interesat?
- ★ Ce însușiri/caracteristici pozitive a descoperit băiatul că are?

Ce mă pricep să fac cel mai bine?
abilități și aptitudini

Ce contează pentru mine?
valori și credințe

Cum sunt eu?
caracteristici fizice și morale

Autocunoașterea
proces prin care te
cunoști pe tine însuți

Ce îmi place să fac?
preferințe și interese

Informează-te!

Autocunoașterea este un proces prin care te cunoști pe tine însuți.

Pentru a afla cum ești, trebuie să îți cunoști **caracteristicile pozitive** (resursele personale), dar și pe cele negative (limitele). Pentru a le descoperi, observă-ți faptele și comportamentul!

Exemple de caracteristici pozitive: sufletist, generos, vesel, curajos, de încredere, punctual, onest, prietenos etc.

De asemenea, autocunoașterea înseamnă să afli ce îți place să faci, care sunt activitățile și domeniile care te atrag, adică ce **preferințe** și **interese** ai. Exemple: interesul pentru geografie, pentru biologie, pentru istorie, pentru automobilism, pentru turism, pentru literatură, pentru matematică, pentru activități sportive, artistice etc.

Calitățile, preferințele și interesele tale reprezintă resurse personale care te ajută să îți desfășori cât mai bine activitățile și să ai mai multă încredere în tine.


Îndemn pentru tine

Află cât mai multe despre tine și încearcă să devii cât mai bun în domeniul preferat!

Reflectează!

1. La ce te ajută să îți cunoști caracteristicile, preferințele și interesele?
2. Consideri că este necesar să îți cunoști și limitele? Argumentează!

Aplică!

 1. Desenează pe o coală un *jurnal dublu* ca în modelul de mai jos. Alege din lista următoare caracteristicile care te reprezintă și completează prima coloană. Poți adăuga și alte caracteristici. În cealaltă coloană, completează preferințele și interesele tale. Dacă dorești, decorează cu desene sugestive materialul creat.

- onest • curajos • generos • prietenos • bun sportiv
- loial • harnic • amuzant • ambițios • conștiincios
- vesel • ajutor • politico • inteligent • de încredere
- demn • corect • punctual • respectuos • comunicativ

Model Jurnal dublu

Caracteristici (resurse personale)	Preferințe și interese
respectuos	muzica



Explică ce înțelegi prin proverbul *Nu haina îl face pe om.*



Spirit de echipă

Cum mă văd eu și cum mă vezi tu?

Realizează conturul mâinii tale pe o foaie atât pe față, cât și pe verso. Completează apoi desenul cu 5 caracteristici morale pozitive pe care consideri că le ai. Înmânează foaia colegului de bancă pentru a-ți completa desenul de pe verso cu 5 caracteristici morale pozitive pe care acesta le-a observat la tine. Comparați caracteristicile de pe cele două fețe ale foii și discutați diferențele, argumentând.



Filă din jurnalul meu

Notează-ți în jurnal ce ai descoperit nou astăzi despre tine.

Portofoliu

Adaugă la portofoliul tău un poster care să cuprindă fotografiile cu tine făcând activitățile care îți plac și caracteristicile personale care te ajută să le realizezi.



CALENDAR

Ziua pasiunilor în clasa noastră
va fi în data de ...

Stabiliți ziua pasiunilor și sărbătoriți-o!

CE POT FACE ȘI LA CE MĂ PRICEP?

Spargerea gheții - Dacă aș ...

Profesorul diriginte va scrie pe tablă începutul unei fraze, de exemplu: *Dacă m-aș pricepe să patinez, aș ...* Primul elev va continua fraza oral, de exemplu: *...aș deveni cel mai bun.* Următorul elev va relua sfârșitul frazei și o va continua: *Dacă aș deveni cel mai bun, aș fi fericit.* Următorul continuă în același mod: *Dacă aș fi fericit, aș țopăi de bucurie.* și așa mai departe. Finalul frazei spuse de ultimul elev din clasă va fi scris pe tablă, în continuarea primei fraze scrise la începutul orei.

Analizează!

– Clara, tu poți? m-a întrebat Simona dezamăgită.
– Ce să pot?
– Poți să rezolvi problemele la matematică pentru mâine?
– Da, le-am rezolvat deja, i-am răspuns.
– Cu matematica mereu mi-a fost mai greu, dar nu mă las! a continuat Simona. Eu mă pricep la dansuri, la recitat poezii, pentru că memorez repede. A, și mai fac ceva bine: comunic ușor cu toată lumea.
– Mie mi-ar fi greu să dansez ca tine! Eu mă pricep să rezolv probleme la matematică, vorbesc bine limba engleză și reușesc de multe ori să îi împac pe colegi. Ca să pot face aceste lucruri, am învățat, am exersat și acum reușesc să le fac bine.
Apoi ne-am uitat una la cealaltă și ne-am bucurat că am aflat la ce ne pricepem. Atunci ne-am dat seama că fiecare a început să se cunoască, știind ce poate face bine.



- Ce a întrebat-o Simona pe Clara?
- De ce s-au bucurat cele două colege?

Descoperă!

- ★ Ce a descoperit Clara că poate să facă?
- ★ De ce spune Clara că poate să facă lucrurile respective?
- ★ Care este dezamăgirea Simonei?
- ★ La ce se pricepe Simona?