

**LEBRIS**

Ministerul Educației  
We know  
books

Oana Popescu-Argetoia

# CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

clasa a V-a

 Booklet

## CUPRINS

Competențe generale și specifice	3	Unitatea 3 Managementul învățării	46
Ghid de utilizare a manualului digital	4	1. Aliați pentru evoluție	47
Recapitulare și autoevaluare inițiale	5	2. Cursa cu obstacole	50
Portofoliul elevului	7	3. Căpitan în învățare	53
Unitatea 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	9	4. Locomotiva succesului	56
1. Călătorie interioară	10	5. Jurnalul amintirilor	60
2. Lumea prin ochii mei	13	Proiect	63
3. Portret în culori	16	Recapitulare și autoevaluare	64
4. Corpul are ceva de spus!	19	Unitatea 4 Managementul carierei	66
5. Este stresul ceva normal?	22	1. Portal către viitor	67
6. Știința de a fi sănătos	25	2. Conexiuni	70
Recapitulare și autoevaluare	28	3. Îndrăznesc să visez	73
Unitatea 2 Dezvoltare socio-emoțională	30	4. Mașina timpului	76
1. De vorbă cu emoțiile	31	5. Împreună, mai puternici	79
2. Alfabetul emoțiilor	34	Investigație	82
3. Atlas emoțional	38	Recapitulare și autoevaluare	83
4. Importanța cuvintelor	41	Recapitulare finală	85
Recapitulare și autoevaluare	44	Autoevaluare finală	86
		Anexă	88

## COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

- Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat
  - Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei
  - Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine
- Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare
  - Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți
  - Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți
- Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare
  - Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea
  - Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare
- Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații
  - Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei
  - Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate

# Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

1. Călătorie interioară
2. Lumea prin ochii mei
3. Portret în culori
4. Corpul are ceva de spus!
5. Este stresul ceva normal?
6. Știința de a fi sănătos

# 1



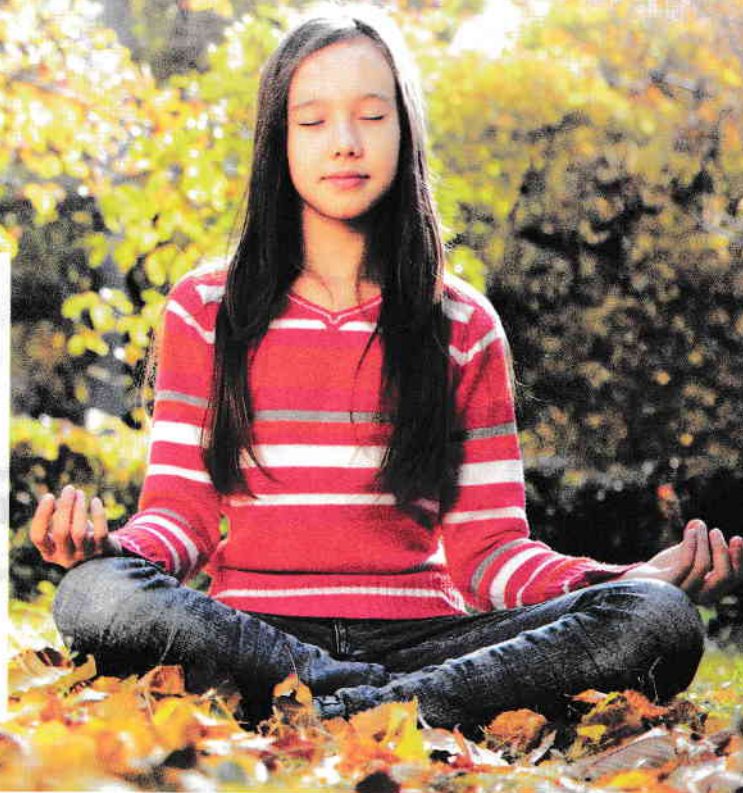
## 1. Călătorie interioară

Calități • Interese • Abilități • Aptitudini • Preferințe

„Sofie Amundsen se întorcea acasă de la școală. Prima bucată de drum o făcuse împreună cu Jorunn. Discutaseră despre roboți. Jorunn considera creierul omenesc ca fiind un computer mai complicat. Sofie nu era atât de sigură dacă să fie sau nu de acord. Omul trebuie să fie ceva mai mult decât o mașină, nu?”

(Jostein Gaarder, *Lumea Sofiei*)

Dezbateți în clasă problemele ridicate de fragmentul citat, indicând apoi ce ați aflat nou despre voi sau despre colegi.



### Învăț și aplic

**Autocunoașterea** înseamnă a deține informații autentice despre propria persoană. În călătoria cunoașterii de sine, omul este ghidat în permanență de întrebarea „Cine sunt eu?”. Încă din copilărie, prin formarea deprinderii de a-și observa comportamentul, de a-și da seama de ceea ce gândește și simte, de ceea ce îi place sau nu, o persoană continuă să caute permanent răspunsuri pentru această întrebare.

1. Imaginează-ți că s-ar realiza un film intitulat *Special și unic*, în care tu ești personajul principal. Ce ți-ai dori să înțeleagă oamenii despre tine după ce au vizionat filmul?

**Indicație de rezolvare:** Notează și descrie locurile, persoanele și acțiunile importante din viața ta care l-au făcut pe regizor să-i dea filmului tocmai acest titlu.



O persoană nu este doar harnică sau doar leneșă, numai bună sau numai rea. Ea poate fi foarte corectă, punctuală și ordonată, dar mai puțin sociabilă și încrezătoare; mai puțin deschisă către nou, dar foarte conștiincioasă.

**Caracteristicile personale** sunt acele însușiri pe care le numesc atunci când mă descriu pe mine sau când descriu o altă persoană. Caracteristicile pozitive se numesc **calități**. **Resursele personale** pot fi interioare (caracteristicile personale: răbdare, sinceritate etc.) sau exterioare (familia, prietenii, educația etc.).

2. Notează cel puțin o caracteristică personală care crezi că te poate ajuta să ai succes în fiecare dintre domeniile din tabelul de mai jos.

**Exemplu:** învățare – perseverent(ă)

Domenii	Caracteristici personale
Învățare	perseverent(ă)
Relații sociale	
Dezvoltare personală	
Sport	
Timp liber	

3. Trebuie să o/îl prezinți pe colega ta/colegul tău de bancă unei persoane necunoscute. Realizează o descriere în care să precizezi caracteristicile sale personale. Discută apoi cu colega ta/colegul tău despre caracteristicile comune și cele diferite pe care le aveți.

Ceea ce știi și ceea ce pot face cu pricepere și îndemânare, ca urmare a învățării, se numește **abilitate**. Pe parcursul vieții, o persoană dezvoltă și îmbunătățește abilități specifice unor domenii diferite, cum ar fi abilitățile digitale, artistice, interpersonale, verbale, motorii, tehnice, matematice etc.

**Aptitudinile** sunt însușiri înnăscute care se disting de alte însușiri personale prin faptul că favorizează realizarea unei activități cu rezultate peste medie. Îmi pot identifica aptitudinile întrebându-mă „Ce pot face și ce fac rapid, cu ușurință și cu rezultate deosebite?”.

4. **Joc de rol.** Formați grupe de câte trei elevi și, pe rând, timp de un minut, jucați rolul unui profesor. Notați pe un bilețel cât mai multe abilități pe care ar trebui să le aibă un profesor. Alegeți trei pe care le considerați cele mai importante și discutați în clasă alegerea voastră.

**Exemplu:** Curiozitate, încredere, adaptabilitate

5. Încă de la o vârstă fragedă, Emma și-a dorit să devină pictoriță. Zilnic, după ce își termină temele, își lasă imaginația să prindă viață prin intermediul picturii. Modul în care ea reușește să se concentreze asupra desenului o face cu adevărat potrivită pentru această îndeletnicire. Notează pe o foaie ce aptitudini consideri că are Emma. Ce alte aptitudini și abilități crezi că ar ajuta-o?

**Exemplu:** creativitate, simț artistic, perseverență



Atunci când aleg ce îmi place dintre mai multe lucruri, situații sau ființe, îmi exprim **preferințele**.

**Interesele** sunt preocupări pe care le manifest constant față de anumite activități și domenii preferate.

6. Cuvintele de mai jos denumesc diverse domenii de activitate. Identifică interesele tale și notează câte un exemplu personal pentru fiecare domeniu prezentat. Poți adăuga și alte domenii care îți trezesc interesul. La final, prezintă-ți lista în clasă și compar-o cu a colegei/colegului de bancă.

**Exemplu:** științele naturii – iubesc animalele

Literatură _____	Științe _____	Cinematografie _____
Arte _____	Sport _____	Muzică _____

AFLU MAI MULT

Autocunoașterea este esențială pentru a funcționa sănătos, deoarece să știi cine sunt eu mă ajută să aleg lucrurile și persoanele care mi se potrivesc cel mai bine: ce prieteni îmi fac, educația de care am nevoie, ce meserie mi s-ar potrivi etc.

Exersez

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

- a. Atunci când aleg ce îmi place, îmi exprim preferințele. (A)
- b. Faptul că îmi place muzica și iau lecții de pian nu constituie un interes pentru mine.
- c. Abilitățile sunt ceea ce pot să fac cu pricepere și îndemânare.
- d. Aptitudinile nu sunt însușiri înnăscute.
- e. Calitățile sunt resurse personale exterioare.

II. Citește următoarele enunțuri și încercuiește varianta corectă.

1. În procesul autocunoașterii, omul este ghidat în permanență de întrebarea:
  - a. Cine sunt ei?
  - b. Cine sunt eu?
  - c. Cât de faimos sunt?
2. Caracteristicile personale pozitive se numesc:
  - a. calități;
  - b. abilități;
  - c. aptitudini.



Experimentez cu colegii

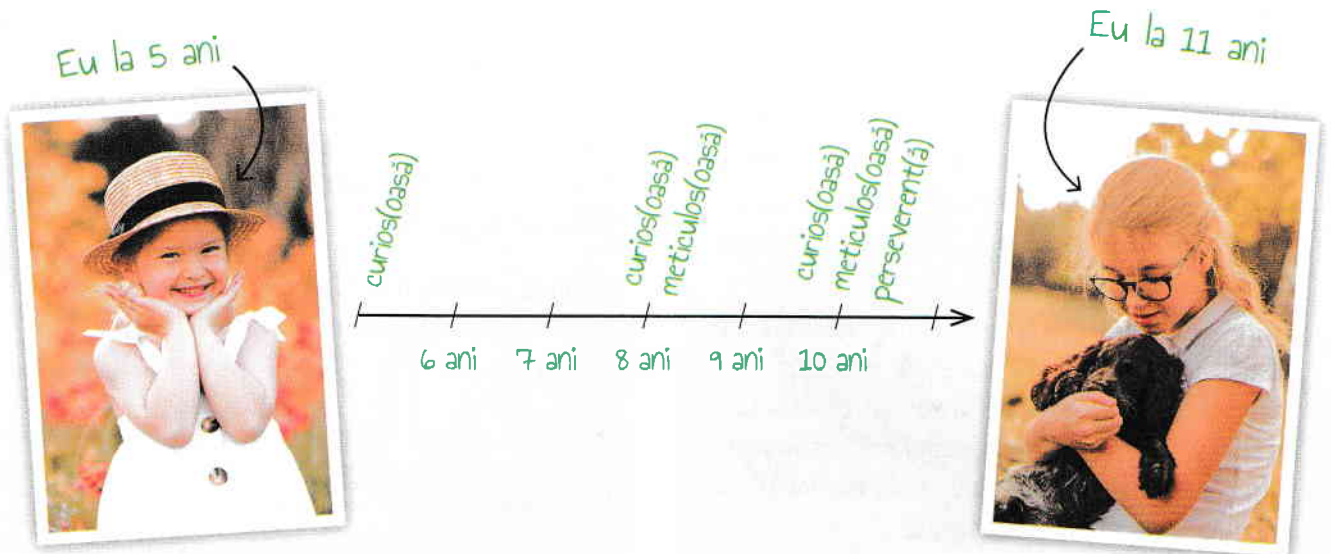
Numește un supererou/o supereroină sau un alt personaj care consideri că te reprezintă. Motivează-ți alegerea în clasă, ținând cont de abilitățile și aptitudinile pe care le aveți în comun.

Exemplu: Spider-Man – suntem sportivi

Portofoliu

Pe o coală de hârtie, desenează o axă a timpului. Aceasta reprezintă parcursul vieții tale de la vârsta primelor amintiri până astăzi. Plasează cronologic pe axă vârstele și notează, pentru fiecare an, caracteristicile personale, interesele și preferințele tale. Poți desena câte o axă a timpului pentru fiecare dintre ele (una pentru caracteristici, una pentru interese și una pentru preferințe).

Analizează axa/axele și scrie o scurtă compunere despre evoluția ta până în prezent.



Soneria anunță că urmează să înceapă ora de educație plastică. Cristina, alături de colegii ei, se îndreaptă grăbită spre sala de curs de la etaj. Copiii se îngrămădesc pe holurile școlii, iar în aglomerația creată, Cristina vede că unui coleg din clasa alăturată i-a căzut penarul din ghiozdan. Ea îl ridică și observă că penarul conține pixurile cu gel fosforescent pe care speră să le primească de la părinți, de ziua ei.

Tu ce ai face dacă ai fi în locul Cristinei? Dezbateți în clasă această situație.

În funcție de răspunsuri, discutați și despre lucrurile care sunt importante în viețile voastre și despre cum vă influențează acestea traiul de zi cu zi.



## Învăț și aplic

Valoarea este, în sens general, proprietatea a ceea ce este bun, de dorit. **Valorile** se referă și la ceea ce este important, vrednic de respect din punct de vedere material, social, moral etc.

Când sunt însușite, valorile conturează un anumit portret moral al omului, oferind o imagine a modului în care acesta se raportează la el însuși, la ceilalți și la mediul înconjurător.

Cu ceva atenție, pot observa că în jurul meu există sisteme de valori – personale sau de grup.

### Exemplu:

Există sisteme de valori proprii familiei (iubire, corectitudine, respect etc.), proprii școlii (exelență, demnitate, diversitate etc.), dar și proprii comunității, societății (libertate, toleranță, pace). Toate aceste sisteme de valori se intersectează și comunică între ele prin intermediul membrilor societății.

1. Enunțurile de mai jos denumesc anumite **valori**. Aranjează-le în ordinea importanței pentru tine, apoi subliniază-le cu roșu pe cele mai importante, cu albastru, pe cele mai puțin importante, și cu verde, pe cele care nu sunt importante. Poți adăuga alte exemple. Compară apoi răspunsurile tale cu cele ale unui coleg. Ce observi?

**Exemplu:** Pentru mine, cel mai important este să fiu respectat de prieteni...

Îmi doresc să fiu curajos(oasă) mereu.

Îmi doresc să fiu foarte priceput(ă) la sportul pe care îl practic.

Este important pentru mine să spun mereu adevărul.

Este important să fiu respectat(ă) de prietenii mei.

Îmi doresc să dobândesc cunoștințe noi în fiecare zi.



2. Victoria iubește mult animalele și, dacă ar putea, le-ar lua acasă pe toate. Zilele trecute, a găsit pe stradă un cățeluș rănit. L-a dus acasă și l-a îngrijit cu blândețe până când acesta s-a însănătoșit.



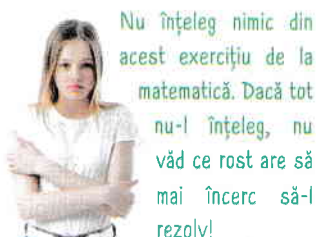
Astfel, Victoria și-a dat seama că își dorește să devină veterinar.

Ce calități și **valori** crezi că are Victoria? Ce crezi că ai putea învăța din comportamentul ei?

Pe măsură ce își descoperă valorile și devine conștient de ceea ce este important pentru el în viață, omul caută atât modalități prin care să le poată defini și exprima, cât și mijloace de a le pune în practică și de a le prezenta semenilor săi.

Astfel, alături de părerea față de anumite valori sau altele, se formează atitudinile.

3. Identifică atitudinile favorabile și nefavorabile ale copiilor care se află în următoarele situații:



Nu înțeleg nimic din acest exercițiu de la matematică. Dacă tot nu-l înțeleg, nu văd ce rost are să mai încerc să-l rezolv!

Simona (Renunțare)



Luca a spus că nu sunt suficient de amuzant și de aceea nu prea am prieteni. Părerea celorlalți contează pentru mine.

Mihai

Voi fi acceptată în grupul fetelor din clasa mea doar dacă voi fi și eu mai gălăgioasă la ore.



Maria

Dacă particip mai des la antrenamente, sigur voi juca mai bine la meci.



Albert

4. Imaginează-ți că ești la o trecere de pietoni și observi următoarea întâmplare. Lângă tine se află colegul tău, Tiberiu, și un bătrân. Pentru că este aglomerat și îi este greu să traverseze singur, bătrânul îl roagă pe Tiberiu să îl ajute. Acesta îl privește indiferent și pleacă. Tu cum ai proceda în locul lui? Ce i-ai spune lui Tiberiu dacă te-ai întâlni cu el în ziua următoare?

**Credințele** sunt gânduri care se formează atunci când o persoană devine convinsă că ceva este adevărat. Credințele se bazează adesea pe descoperirile proprii, în urma evenimentelor de viață și a experiențelor trăite, dar pot fi influențate și din exterior (de oamenii din jur, de cărți, de mediul on-line etc.). Valorile se află în strânsă legătură cu credințele, însă atât valorile, cât și credințele personale pot diferi de ale celorlalți.

#### Exemplu:

Dacă, în relațiile mele, valoarea pe baza căreia acționez este altruismul, alții pot spune că pentru ei este mai important să acționeze în relațiile lor pe baza altor valori precum spiritul competitiv, bunătatea, onestitatea etc.

Credințele îmi influențează gândurile și acțiunile. În funcție de rezultate, îmi pot da seama dacă acestea mă ajută sau mă limitează.

#### Exemplu:


Pot crede că voi reuși să rezolv exercițiile la matematică, iar această credință mă ajută să depun un anumit efort pentru a-mi îndeplini sarcina. Însă, dacă sunt convins că nu pot reuși, atunci se poate să nu mă apuc deloc de învățat.

5. Imaginează-ți că ești pe un vapor și ai la tine două sticlute. Identifică toate **credințele** care te ajută (*E important să încerc, chiar dacă mai și greșesc.*), notează-le pe bilețele și introdu-le în prima sticlută. Apoi gândește-te care sunt credințele care te limitează (*N-am voie să greșesc!*), notează-le și pe acestea și introdu bilețelele în a doua sticlută. Observă care e mai plină. Dacă arunci în apă a doua sticlută, cum crezi că îți vor fi influențate acțiunile?



6. Desenează un trifoil cu patru foi. Pe prima frunzuliță, scrie numele tău sau un simbol care te reprezintă, pe a doua notează trei **valori** importante pentru tine, pe a treia, câteva **credințe** personale, iar pe a patra, câteva exemple de acțiuni pe care le desfășori în mod constant și care sunt în concordanță cu valorile și credințele tale. Prezintă-i trifoilul tău colegului de bancă și discută cu el despre asemănările și diferențele dintre voi.

## Exersezi

I. Asociază enunțurile din prima coloană cu termenii din a doua coloană. Termenii din a doua coloană pot corespunde mai multor enunțuri. 

- Familia este importantă pentru mine. (valoare)
- Prefer să mi se spună întotdeauna adevărul.
- Sunt convins(ă) că binele învinge întotdeauna răul.
- Ajut un coleg nou să cunoască școala/clasa/profesorii.
- Eu nu pot face asta.

Valoare

Atitudine

Credință

II. Completează spațiile libere, folosind următorii termeni: familiei, gândurile, școlii, credințele, acțiunile, atitudinile, valorile, comunității.

- Valorile se referă la ceea ce este important, vrednic de respect din punct de vedere material, social, moral etc.
- Există sisteme de valori proprii \_\_\_\_\_, proprii \_\_\_\_\_, dar și proprii \_\_\_\_\_.
- În urma părerii față de anumite valori se formează \_\_\_\_\_.
- Valorile se află în strânsă legătură cu \_\_\_\_\_.
- Credințele îmi influențează \_\_\_\_\_ și \_\_\_\_\_.

## Experimentez cu colegii

Organizează, în clasă, un joc numit *Cât de bine mă cunoști?* Vă veți așeza în cerc și, pe rând, fiecare dintre voi va adresa următoarele întrebări celorlalți jucători: *Care crezi că este cea mai importantă valoare a mea? De ce crezi asta?* Fiecare jucător are la dispoziție 30 de secunde să răspundă la întrebări. Jocul vă va ajuta să aflați lucruri noi unii despre ceilalți într-un mod distractiv.

## Portofoliu

Realizează un poster în care să ilustrezi valorile, credințele și atitudinile tale. Poți să scrii, să desenezi/pictezi, să folosești abțibilduri sau decupaje. Îți vor fi de folos întrebările: *Ce e important pentru mine? Ce-mi influențează gândurile și acțiunile? Cum mă comport în anumite situații?* La final, dă un titlu reprezentativ posterului.

Valori

Cum mă comport în anumite situații?

Ce pot?

Ce-mi influențează gândurile și acțiunile?

Credințe

Ce e important pentru mine?

Ce îmi place?

Ce vreau?

Ce știu?

Atitudini

## AFLU MAI MULT

Oamenii au multe caracteristici prin care se aseamănă între ei, dar și multe prin care se deosebesc. Fiecare persoană deține o combinație unică a calităților, valorilor și credințelor și acest lucru o definește.

De aceea, este important să le identific și să le cunosc pe ale mele și să le accept și respect pe ale celorlalți.