

LEBRIS

MINISTERUL EDUCAȚIEI
books



Mădălina RADU
Ioana-Andreea CIOCĂLTEU
Aurelia STĂNCULESCU
Robert-Florin FLOREA

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Manual pentru clasa a V-a



AROBS
Transilvania Software

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei

1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți

2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

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

3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea

3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare

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

4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei

4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate

Cuprins	4
Instrucțiuni de utilizare a manualului	6
O poveste de dezvoltare personală (<i>Competențe vizate: 3.2</i>).....	7

Unitatea I. Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat (*Competențe vizate: 1.1, 1.2*).....

Lecția 1. Cine sunt EU?	10
Lecția 2. Imaginea de sine	13
Lecția 3. Eu – tezaur de resurse	16
Lecția 4. Credințe și valori	18
Lecția 5. Despre stres	21
Lecția 6. Cum fac față stresului?	24
Recapitulare • Interviu.....	28
Sinteza conținuturilor studiate	30
Evaluare • Povești cu noi, despre noi	31
Fișe de feedback	32

Unitatea II. Dezvoltare socio-emoțională (*Competențe vizate: 2.1, 2.2*).....

Lecția 1. Ce sunt emoțiile?	34
Lecția 2. Mozaicul emoțiilor	37
Lecția 3. Cum mă simt? Ce pot să fac?	39
Lecția 4. Feedback pozitiv	41
Recapitulare • Reportaj la Școala prieteniei	44
Sinteza conținuturilor studiate.....	46
Evaluare • Puzzle-ul emoțiilor	47
Fișe de feedback	48

Unitatea III. Managementul învățării (*Competențe vizate: 3.1, 3.2*).....

Lecția 1. Învăț. Când? Cum? Ce? Până când?	50
Lecția 2. Ce mă ajută, ce mă împiedică să învăț?	53
Lecția 3. Cum procedez pentru a învăța repede și bine?	56
Lecția 4. Învăț pentru că... ..	59
Recapitulare • Jurnalul unei zile	62
Sinteza conținuturilor studiate	64

Evaluare • Evaluare secvențială 65 Fișe de feedback 66 65 66
Unitatea IV. Managementul carierei (Competențe vizate: 4.1, 4.2)..... 67 67
Lecția 1. De ce mergem la școală? 68 68
Lecția 2. Relația discipline – profesie 70 70
Lecția 3. Activitățile extrașcolare și orientarea în carieră 73 73
Lecția 4. Caruselul meseriilor 75 75
Lecția 5. Beneficiile meseriilor 78 78
Recapitulare • Poezia meseriilor 81 81
Sinteza conținuturilor studiate 82 82
Evaluare • Micul meu CV 83 83
Fișe de feedback 84 84
Evaluare finală • Eu, la final de clasa a V-a 85 85
Cuvinte de luat cu tine 86 86
Anexe 87 87

COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei

1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți

2.2. Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

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

3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea

3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare

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

4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei

4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate



UNITATEA

AUTOCUNOAȘTERE
ȘI STIL DE VIAȚĂ
SĂNĂTOS
ȘI ECHILIBRAT

Lecția 1. Cine sunt EU?

Lecția 2. Imaginea de sine

Lecția 3. Eu – tezaur de resurse

Lecția 4. Credințe și valori

Lecția 5. Despre stres

Lecția 6. Cum fac față stresului?

Recapitulare • Interviu

Evaluare • Povești cu noi, despre noi

Ce vei reuși?

Parcursul acestei unități de învățare te va ajuta:

- să îți descoperi calitățile, aptitudinile, preferințele;
- să identifici sursele de stres din viața ta;
- să identifici strategii de prevenire a stresului;
- să recunoști caracteristicile preadolescenței;
- să apreciezi cât de importante sunt alimentația și odihna pentru un stil de viață sănătos.

Lecția 1 Cine sunt EU?

Descopăr

Realizează împreună cu un coleg portretul tău, răspunzând întrebărilor de mai jos.

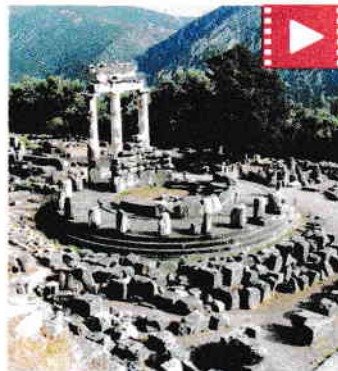
1. Ce caracteristici fizice îți plac la tine? (Enumeră trei dintre ele.)
2. Ce calități te reprezintă? (Oferă trei exemple.)
3. Ce aspecte ai vrea să îmbunătățești la tine? (Prezintă trei astfel de aspecte.)



Înțeleg

Oamenii au fost preocupați încă din Antichitate de găsirea răspunsului la întrebarea **Cine sunt eu?**. Își pun această întrebare și azi. Răspunsul poate fi diferit pentru fiecare dintre noi, în funcție de momentul din viață în care ne aflăm.

Procesul de căutare a răspunsului la întrebarea **Cine sunt eu?** începe din copilărie și continuă pe tot parcursul vieții. Acest proces se numește **autocunoaștere** sau **cunoaștere de sine**.

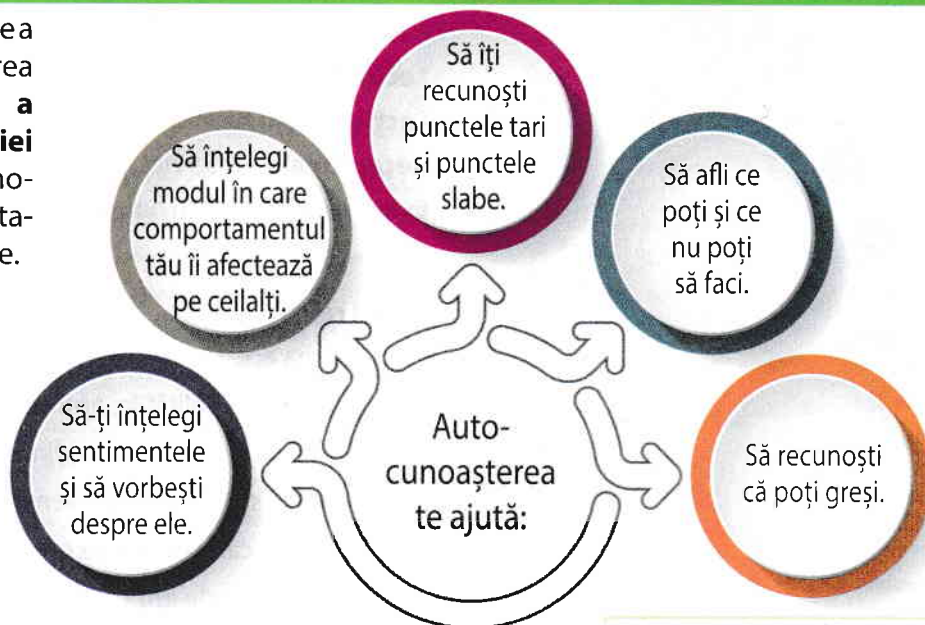


Oracolul din Delphi, aflat într-un templu din Grecia Antică, îi întâmpina pe toți cei care treceau pe acolo cu următoarea recomandare:

Cunoaște-te pe tine însuși!

Rețin

Autocunoașterea înseamnă cunoașterea **caracteristicilor și a resurselor proprii persoane**: fizice, emoționale, comportamentale și relaționale.



autocunoaștere = să te cunoști pe tine însuși

Important! Simte-te bine în pielea ta! Gândește pozitiv despre tine!

1 Corespondențe

Scrie în caiet propozițiile de mai jos, înlocuind punctele de suspensie cu cuvintele potrivite.

- a. ... te ajută să afli ce poți și ce nu poți să faci.
- b. Autocunoașterea te ajută să vezi modul în care ... tău îi afectează pe ceilalți.
- c. ... pe tine însuși!

- cunoașterea de sine
- cunoaște-te
- comportamentul

2 Autoportret

Compune pe caiet o poezie completând punctele de suspensie.



Eu sunt
Mă întreb
Aud
Văd
Simt
Ating
Plâng
Înțeleg
Visez
Sper
Iubesc
Eu sunt



3 Avatarul meu

Alege un simbol care te reprezintă pentru viitorul tău cont online și motivează-ți alegerea. Desenează pe caiet simbolul ales.



4 Eu, într-un poster

Realizează un poster personal dintr-un colaj de fotografii sau din desene făcute de tine.

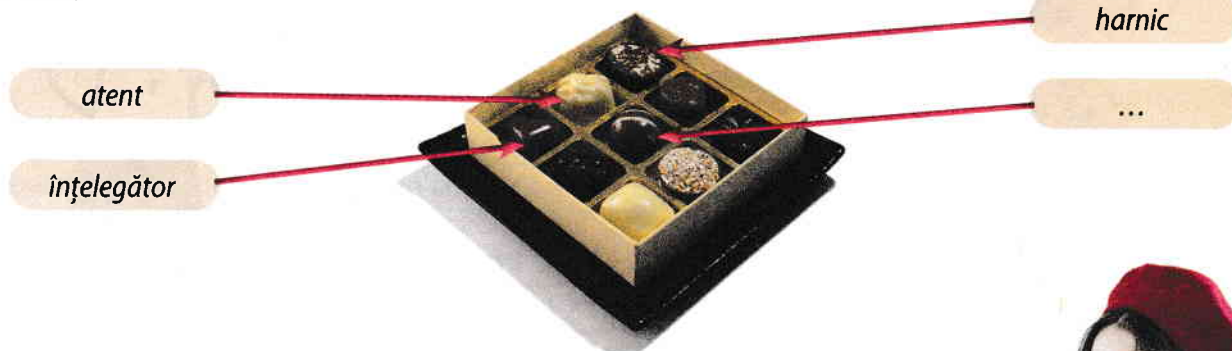
Lipește-le sau desenează-le pe conturul unui corp decupat dintr-o coală de hârtie. Ai grijă să selectezi numai acele fotografii/desene care te reprezintă.

Organizează împreună cu colegii de clasă o expoziție a lucrărilor obținute și discutați despre trăsăturile voastre cele mai evidente pentru cei din jur.



5 Cutia cu bomboane

Imaginează-ți că te afli în fața unei cutii cu bomboanele tale preferate și că poți lua câte bomboane îți dorești. Scrie numărul acestora. Pentru fiecare bomboană luată din cutie ai de identificat aspecte care te fac unic.



6 Adevărat sau fals?

Stabilește valoarea de adevăr a enunțurilor de mai jos, notând cu A (adevărat) sau F (fals), după caz.

1. Autocunoașterea înseamnă să te cunoști pe tine însuși.
2. Nu este indicat să vorbești despre emoțiile tale.
3. Cunoscându-ne resursele personale, putem fi mai buni în activitățile pe care le desfășurăm.



Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.

Lecția 2 Imaginea de sine

We know

Descopăr

Comentează împreună cu colegul de bancă proverbul și citatul de mai jos. Prezintă colegilor comentariile voastre.

„Lauda de sine nu miroase-a bine!”
Proverb popular românesc

„Dacă ai încredere în tine însuși,
inspiri încredere și altora.”
Johann Wolfgang Goethe



Înțeleg

Când vorbim despre autocunoaștere, vorbim și despre imaginea și respectul de sine. **Imaginea de sine** este modul în care o persoană se percepe pe ea însăși. Respectul de sine reprezintă gradul de mulțumire față de propria persoană.

Ființa umană este un ansamblu de caracteristici care ne ajută mai mult sau mai puțin să ne adaptăm diferitelor situații în care ne aflăm. Cele care ne ajută sunt denumite calități, iar cele care nu ne ajută sau ne ajută mai puțin sunt denumite defecte sau puncte slabe. Când suntem mulțumiți de ceea ce facem bine și ne acceptăm așa cum suntem, putem dobândi atât respect de sine, cât și încredere în propria persoană.

Acceptarea faptului că avem și slăbiciuni, fără a ne critica în permanență pentru ele, constituie baza toleranței față de sine și, implicit, față de ceilalți. Astfel ne putem asigura confortul emoțional necesar.



DICȚIONAR

tolerant = îngăduitor, indulgent

Rețin

Păstrând echilibrul între aprecierea de sine și autocritică, putem contribui la sănătatea noastră emoțională.

Imaginea de sine ne influențează comportamentul.



O imagine de sine pozitivă

- îți dă energie.
- îți dă entuziasm.
- îți dă încredere.
- te motivează să realizezi ceea ce ți-ai propus.

Mesaje pozitive:

Pot să fac sau măcar pot încerca!
Din orice experiență pot învăța!
Am încredere că voi reuși!
Orice încercare e o șansă!



O imagine de sine negativă

- îți scade motivația.
- îți diminuează încrederea în forțele proprii, conducând la un comportament de evitare și chiar la eșec.

Mesaje negative:

E greu, nu sunt în stare!
Nu sunt suficient de bun, deci nu are rost!
Mi-e frică să nu greșesc!
Nu o să îmi iasă niciodată!
Mă voi face de râs, cu siguranță!

Exercițiu de (auto)descoperire**Despre mine**

Desenează pe caiet schema alăturată și completează interiorul dreptunghiurilor cu informații despre cum te văd părinții, prietenii, profesorii și cum te vezi tu pe tine.

În zona colorată cu verde, scrie ce spun toți despre tine, inclusiv tu.

Cât de diferite/asemănătoare sunt conținuturile acestor zone?

Cum ai putea explica diferențele?

**Înțeleg**

În diferitele medii în care ne aflăm într-o zi, fie că vorbim despre familie, școală, stradă sau grupul de prieteni, avem roluri diferite.

Zilnic, manifestăm emoții și comportamente adecvate acestor medii. De exemplu, la școală ne comportăm în concordanță cu regulile acestui spațiu. Suntem aceiași, dar comportamentele noastre sunt adaptate caracteristicilor fiecărui mediu în care ne aflăm la un moment dat.

Concluzionând, putem afirma că părerile pe care le avem noi despre noi înșine formează conceptul de **sine global**. Spre deosebire de acesta, **sinele școlar** se referă la părerile pe care le avem despre cum ne descurcăm, în general, în activitățile școlare și extrașcolare. Sinele școlar este parte a sinelui global.

Rețin

Nevoia de a ne adapta diferitelor situații și contexte în care ne aflăm ne impune să adoptăm roluri diferite. Fiecare dintre noi este un actor cu diverse roluri într-o piesă cu mai multe acte.

Important! Singura persoană care cunoaște toate rolurile, bucuriile, neliniștile și preocupările tale ești tu!

Descopăr**Exercițiu de (auto)descoperire**

Amintește-ți despre tine, cel/cea care erai în urmă cu patru ani, și notează schimbările pe care le-ai observat până în prezent. Grupează-le pe două coloane: schimbări fizice și schimbări de comportament. Formează o echipă cu trei colegi și prezentați ce ați notat. Observă asemănările și deosebirile.

Înțeleg

Preadolescența, etapa cuprinsă între 10 și 14 ani, este o perioadă în care se petrec multe schimbări ale aspectului fizic și ale comportamentului în viața fiecăruia dintre noi. Aceste schimbări sunt normale și este bine să le cunoști, pentru a putea înțelege ce ți se întâmplă.





Caracteristicile preadolescenței

Schimbări fizice:



- mâini disproporționate în raport cu corpul
- nas, urechi disproporționate în raport cu fața
- transpirație abundentă în anumite situații
- creștere în înălțime
- acnee

Schimbări comportamentale:

- preocupare pentru felul în care arăți
- nevoie de odihnă mai mare decât în cazul adulților
- stări emoționale schimbătoare (irascibilitate, melancolie, pasivitate, exuberanță)
- dezvoltarea spiritului critic

Aplic

1 Oglindă, oglinjoară!

Imaginează-ți că te afli în fața unei oglinzi. Scrie în caiet cinci caracteristici personale pentru care te apreciezi.



2 Astăzi sunt...

Fă echipă cu patru colegi și găsește două mesaje pozitive pentru tine și pentru ceilalți colegi.

Arătați-vă unul altuia mesajele, apoi lipiți-le pe o țintă de darts. Colorați ținta! Jucați-vă cu ea ori de câte ori simțiți nevoia.



3 Cum mă văd ceilalți?

Scrie-ți numele pe o foaie de hârtie și înmânează-o colegului/colegei tale, cerându-i să scrie pe ea un aspect pe care îl apreciază la tine. Colegul/colega va da foaia mai departe, astfel încât să treacă pe la toți copiii din clasă și să se întoarcă la tine. Citește apoi propria fișă.

4 Mă bucur de...

Realizează un colaj din cuvinte decupate din ziare, reviste etc. care să completeze propoziția „Eu sunt...”. Lipește aceste cuvinte sub forma razelor de soare. Folosește-ți creativitatea pentru a decora colajul.

5 Asemănări și deosebiri

Găsește asemănări și deosebiri între comportamentele tale de la școală, de acasă și din grupul de prieteni.

Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.

Lecția 3 Eu – tezaur de resurse

Descopăr

Exercițiul de (auto)descoperire

Identificați minimum trei lucruri care vă ajută să desfășurați cu ușurință diferite activități. Discutați în echipă cu alți trei colegi despre aceste lucruri.

Înțeleg

Autocunoașterea presupune să-ți cunoști preferințele, interesele, abilitățile și aptitudinile. De ce este necesar să le cunoști? Fiindcă ele constituie baza alegerilor noastre. În fiecare zi alegem dacă ne implicăm sau nu în diverse activități.

Dacă avem posibilitatea alegerii, vom alege acele activități care corespund preferințelor și intereselor noastre, în care ne putem folosi abilitățile și aptitudinile.

Alegând în funcție de preferințele, interesele și priceperile noastre, ne asigurăm mai ușor reușita.

„Fă ce-ți place cu adevărat și nu vei mai munci nicio zi din viața ta!”

Confucius



DICȚIONAR

tezaurul tău = resursele tale personale

resurse personale = ceea ce ai, știi și poți să faci

Descopăr

Exercițiul de (auto)descoperire

Fă echipă cu trei colegi și reflectați la următoarea întrebare:
Credeți că resursele noastre personale sunt epuizabile sau inepuizabile?
Argumentați răspunsul.

Reflectează:

Cum afli caracteristici personale noi despre tine?

Cum îți descoperi resursele?

Acceptă provocarea! Implică-te în activități noi! Atenție la riscuri!



Înțeleg

Exemple de resurse personale: inteligența, imaginația, răbdarea, atenția, memoria, simțul artistic, ușurința realizării calculelor, cunoașterea unei limbi străine, simțul orientării în spațiu etc.

Resursele personale te pot ajuta în activitățile în care te implici. Resursele pe care nu le folosești se pot irosi.

„Toți suntem genii, dar dacă judecăm un pește după abilitatea sa de a se urca în copac, el va trăi toată viața cu impresia că nu este deștept.”

Albert Einstein

Rețin

Preferințele reprezintă ceea ce ne place atunci când avem posibilitatea de a alege – de exemplu, putem prefera să ne plimbăm cu prietenii în parc decât să ne jucăm la calculator.

Interesele reprezintă o preocupare și o orientare constantă către activități sau domenii față de care manifestăm preferințe – de exemplu, putem fi interesați de activități artistice, sportive etc.

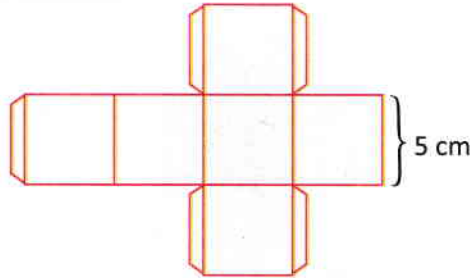
Aptitudinile sunt însușirile înnăscute care, dacă sunt descoperite, pot fi valorificate. De exemplu, dacă o persoană recunoaște ușor ritmul unei melodii, se poate spune despre aceasta că are aptitudini muzicale. Talentul este acea combinație de aptitudini care dă individului posibilitatea de a realiza o activitate într-un mod nou, original și creator. Persoana talentată face ușor ceea ce alții fac greu.

Abilitățile (priceperi, deprinderi, îndemnări) sunt dobândite prin învățare și sunt necesare realizării activităților pe care ni le propunem. Școala ne dezvoltă multe abilități, cum ar fi cele de comunicare.

Aplic

1 Cubul cu resurse

Construiește un cub folosind un șablon asemănător celui de mai jos. Scrie pe fiecare față a cubului un interes, o aptitudine sau o abilitate. Rostogolește-l. Identifică o activitate în care valorifici interesul, abilitatea sau aptitudinea de pe fața superioară a cubului.



2 Joc de rol

Formează o echipă împreună cu alți trei colegi. Gândiți-vă la o situație în care ați avut dificultăți în realizarea unei sarcini. Fiecare dintre voi va juca rolul personajului aflat în dificultate. Ceilalți colegi formează un grup de sprijin și îl ajută pe cel care are probleme să identifice resursele proprii pentru depășirea obstacolului.



Eu cred că poți,
pentru că ...



Nu pot!



3 Activitățile mele preferate

Desenează activitățile extrașcolare la care participi. Alcătuieste împreună cu colegii tăi un album intitulat „Activități preferate”. Discutați despre asemănările și deosebirile dintre alegerile voastre.



Momentul meu de reflecție

Gândește-te la aspectele importante pe care le-ai aflat despre tine din această lecție. Scrie aceste gânduri pe o pagină A4. Fii creativ! Pune fișa în **portofoliu**. Poți adăuga și alte informații în legătură cu tema lecției, despre care crezi că îți vor fi utile și în viitor.