

Ministerul Educației

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Manual
pentru clasa
a V-a

Ana-Maria Oancea
Doina Popescu

CORINT
LOGISTIC



Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.
Acest manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară
aprobată prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3393 din 28.02.2017.

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației prin ordinul de ministru nr.

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2022–2023.

Inspectoratul școlar

Școala / Colegiul / Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*			
				format tipărit		format digital	
				la primire	la predare	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.

Date despre autori:

Ana Maria OANCEA – psiholog specialist, profesor consilier școlar cu gradul didactic I. Formator de formatori în domeniul consilierii și dezvoltării personale. Expert în educație în cadrul unor proiecte naționale și internaționale, coautoare de manuale școlare, de ghiduri educaționale și de programe școlare din domeniul consilierii.

Popescu DOINA – profesor consilier școlar, gradul didactic I, cu experiență de 18 ani în activitatea de consiliere școlară. Expert în proiecte cu finanțare europeană, coordonator de proiecte educaționale derulate în parteneriat cu diverse instituții. Autor și coautor de lucrări de specialitate și ghiduri educaționale.

Referenți:

Conf. univ. dr. **Cosmina MIRONOV**, Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

Irina ERMOLAEV, profesor consilier școlar drd., director al Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Constanța

Redactare: **Roxana Geantă**

Tehnoredactare computerizată: **Valentina Dobrescu**

Design copertă: **Dan Mihalache**

Surse foto: **Shutterstock**

Varianta digitală: **MyKoolio**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

OANCEA, ANA-MARIA

Consiliere și dezvoltare personală : manual pentru clasa a V-a / Ana-Maria Oancea, Doina Popescu. - București : Corint Logistic, 2022

ISBN 978-630-6526-07-9

I. Popescu, Doina

159.9

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii Corint Logistic.

Pentru comenzi și informații, contactați:

GRUPUL EDITORIAL CORINT

Departamentul de Vânzări

Str. Mihai Eminescu nr. 54A, sector 1, București,
cod poștal 010517. Tel./Fax: 021.319.47.97; 021.319.48.20

Depozit

Str. Gării nr. 11, Mogoșoaia, jud. Ilfov

Tel.: 0758.053.416

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazin virtual: www.edituracorint.ro



Cuprins

Prezentarea manualului	5-6
Cuvinte de început	7
Ce este portofoliul personal de învățare	8
Evaluarea inițială	9-10

Călătorie spre noi orizonturi personale

Domeniul tematic Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat 11-32

Competențe

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

Lecția 1 – Doar eu sunt... EU!	12-13
Lecția 2 – Pot, mă pricep, îmi place	14-15
Lecția 3 – Prețuiesc viața	16-17
Lecția 4 – Ce gândesc eu despre mine	18-19
Lecția 5 – Eu, învățarea și școala	20-21
Lecția 6 – Provocările pubertății	22-23
Lecția 7 – Vreau să fiu sănătos	24-25
Lecția 8 – Mănânc inteligent, mă simt bine	26-27
Lecția 9 – Stresul în viața mea	28-29
Recapitulare și resurse pentru învățare	30
Evaluare	31
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback	32

Eu, în armonie cu ceilalți

Domeniul tematic Dezvoltare emoțională și socială 33-46

Competențe

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 feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Lecția 1 – Universul emoțiilor	34-35
Lecția 2 – Emoțiile și viața cotidiană	36-37
Lecția 3 – Procesul de învățare și emoțiile	38-39
Lecția 4 – Ce este feedback-ul?	40-41
Lecția 5 – Cum transmit celorlalți ce simt și ce gândesc	42-43
Recapitulare și resurse pentru învățare	44
Evaluare	45
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback	46

Competențe**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*

Lecția 1 – Bucuria de a învăța	48-49
Lecția 2 – Obstacole în calea învățării. Cum le depășim?	50-51
Lecția 3 – Metode istețe pentru succese mărețe	52-53
Lecția 4 – Baloanele care mă înalță	54-55
Lecția 5 – Portofoliul personal de învățare – cartea mea de vizită	56-57
Recapitulare și resurse pentru învățare	58
Evaluare	59
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback	60




Hei! Mă vezi? Sunt Viitorul!**Competențe****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 de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate*

Lecția 1 – Viața înseamnă educație, educația înseamnă viață	62-63
Lecția 2 – Evantaiul ocupațiilor	64-65
Lecția 3 – Cum îmi aleg ocupația, meseria sau profesia?	66-67
Lecția 4 – Eu pot schimba lumea	68-69
Lecția 5 – M-am gândit la viitoarea mea profesie	70-71
Lecția 6 – „Ziua carierei” în clasa mea	72-73
Recapitulare și resurse pentru învățare	74
Evaluare	75
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback	76
Recapitulare finală. Hartă mentală	77
Evaluare finală	78
Eu, la sfârșit de an școlar. Reflecție finală	79
Propuneri de proiecte	80-81
Exemple de evenimente educaționale	82-83
Fișe pentru portofoliu	84-87
Fișă de feedback. Răspunsuri pentru secțiunile de Evaluare	88

Prezentarea manualului de *Consiliere și dezvoltare personală*

Manualul propune conținuturi interesante și utile, într-o prezentare atractivă care să faciliteze învățarea. Totodată, oferă posibilitatea de a realiza o învățare flexibilă, de a dezvolta interesul elevilor pentru reflecție și autoevaluare.

Manualul cuprinde o variantă tipărită și una digitală, cu o serie de activități multimedia, care sunt marcate astfel:

-  • vizionează, ascultă, reflectează
-  • observă
-  • aplică ce ai învățat

Conținutul manualului este organizat în patru domenii tematice: *Auto-cunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat*, *Dezvoltare socio-emoțională*, *Managementul învățării* și *Managementul carierei*.

Activitățile atractive, proiectele interesante și fișele de portofoliu propuse te vor face să aștepți cu nerăbdare fiecare oră de *Consiliere și dezvoltare personală*.

1
Ce propune manualul?

2
Ce cuprinde manualul?

3
Cum este organizat manualul?

4
Cum este alcătuit un domeniu tematic?



6
Cum avem acces la manualul digital?

Fiecare domeniu tematic este alcătuit din lecții, o secțiune de recapitulare, alte resurse de învățare, evaluarea și feedback-ul, autoevaluarea și reflecția asupra învățării.

La începutul manualului se află evaluarea inițială și informații cu privire la elaborarea portofoliului de învățare.

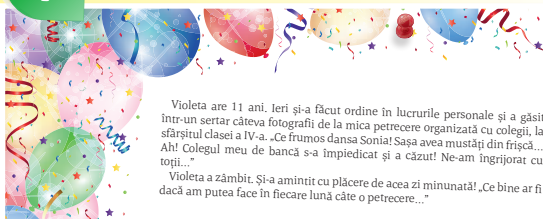
La finalul manualului veți găsi evaluarea finală, idei de proiecte și evenimente educaționale, o fișă de feedback a profesorului și răspunsurile la probele de evaluare.

Varianta digitală a manualului este disponibilă online, pe platforma manuale.edu.ro. În felul acesta, oricând, cu ajutorul Internetului, vei putea accesa toate activitățile propuse.

Mult succes!

Cum este structurată o lecție?

1 Universul emoțiilor



Violeta are 11 ani. Ieri și-a făcut ordine în lucrurile personale și a găsit într-un sertar câteva fotografii de la mica petrecere organizată cu colegii, la sfârșitul clasei a IV-a. „Ce frumos dansa Sonia! Sasa avea mustași din frișcă... Ah! Colegul meu de bancă s-a împiedicat și a căzut! Ne-am îngrijorat cu toții...”
Violeta a zâmbit. Și-a amintit cu plăcere de acea zi minunată! „Ce bine ar fi dacă am putea face în fiecare lună câte o petrecere...”

TEXTUL INTRODUCATIV

Situații de viață în care te poți regăsi

AUTOEXPLORARE

Reflectezi asupra ta

Autoexplorare

Care au fost emoțiile trăite în prima zi de școală din clasa a V-a?

Gânduri care mă inspiră

„Orice și oricine poate simți iubirea. Iubirea înseamnă să îți pese și să arăți înțelegere. Iubirea înseamnă să fii alături de cineva care are nevoie de tine. Iubirea înseamnă să dovedești prietenie. Poți să-ți iubești animaluțele de casă, păpusa, scaunul preferat, prietenii sau familia. Iubirea poate însemna orice vrei tu să însemne. Iubirea este pe alese.”

Stephanie Lee, 11 ani – din volumul *Supă de pui pentru suflet de copil, 101 povestiri despre curaj, speranță și râs de J. Canfield, M. V. Hansen, P. Hansen, I. Dunlap*

Invitație la comunicare

★ Joacă Parola emoțiilor! Pe rând, elevii vor exprima, prin gesturi și prin expresia feței, o anumită emoție din lista de mai jos. Nonați fiecărui elev care emoție pe câte un bilet. Prin tragere la sorți, va fi ales un elev care va extrage un bilet și va exprima emoția aleasă. Ceilalți vor ghici despre ce emoție este vorba.

EMOȚII DE BAZĂ
bucuria / tristețea / frica / furia

ALTE EMOȚII

- ✓ teama
- ✓ mânia
- ✓ plăciseala
- ✓ vinovăția
- ✓ durerea
- ✓ dezgustul
- ✓ speranța
- ✓ mândria
- ✓ nedumerirea
- ✓ îngrijorarea
- ✓ mulțumirea
- ✓ fericirea
- ✓ invidia
- ✓ respingerea
- ✓ dezamăgirea
- ✓ satisfacția

★ Invită-ți colegul de bancă la un joc de i-nație. Plecați împreună într-o lungă călătorie o insulă îndepărtată. Vă faceți bagajele și le voi o cutie magică: ea conține emoțiile ca-riți să vă însoțească pe parcursul călătoriei timpului sederii acolo. Care sunt aceste emo-emoții nu ați dori să luați în călătorie? De c-

INVITAȚIE LA COMUNICARE

Colaborezi și împărtășești idei

GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

Gânduri și povești inspiraționale

MINIGHID DE DEZVOLTARE

Conținuturi ale învățării

Minighid de dezvoltare

Emoțiile sunt trăirile noastre interioare. Uneori le simțim și le recunoaștem în noi. Altciori, ele pot fi observate la ceilalți după reacțiile lor:

- atunci când suntem fericiți, zâmbim și avem o privire luminoasă;
 - atunci când nu este frică, putem avea impulsul de a ne îndepărta sau de a fugi de ceea ce ne sperie;
 - atunci când simțim furie, inima ne bate mai tare, iar vocea devine mai ridicată.
- Specialiștii care au studiat emoțiile umane au descoperit un aspect foarte important: **emoțiile pot influența starea de sănătate a oamenilor și acțiunile pe care le fac.** De exemplu, atunci când ești bucuros, te simți bine și poți învăța mai eficient.



34

- activitate individuală ce poate fi continuată de discuții cu colegii
- ★ activitate în pereche, în echipe sau cu întreaga clasă

DESCOPĂR DESPRE NOI

Afli mai multe despre tine și despre ceilalți

LANSATORUL DE IDEI

Informații suplimentare pentru aprofundarea lecției

APLIC ȘI DAU RESTART

Aplici ce ai învățat, în situații noi

PORTOFOLIU

Creezi produse ale învățării

Descopăr despre noi

- Scrii un scurt dialog pentru un scenariu de film. Unul dintre personaje este un extraterestru trist. El dorește să afle cum arată un om fericit pe Pământ. Cum l-ai descrie?
- Realizează un jurnal în care să notezi emoțiile trăite pe parcursul unei săptămâni. Poți folosi modelul de mai jos:

ZIUA	EMOȚIA	PĂREREA MEA DESPRE CAUZA EMOȚIEI
luni	mândrie	Am mâncat două golumi la meci.
luni	teamă	Un coleg mai mare m-a privit amenințător.
marți		

Pentru a-ți dezvolta capacitatea de a fi un bun observator al propriilor emoții, ți-ar fi util să:

- notezi cel puțin o emoție, în fiecare zi;
- identifici și alte emoții în afara celor prezente în lecție.

Aplici și dau restart

- Care dintre emoțiile prezentate în lecție contribuie la starea bună a sănătății noastre?
- Creează o „rețetă emoțională” pentru a vindeca orice pacient.
- Exemplu: satisfacția, speranța

Lansatorul de idei

- Emoțiile țin de o parte a creierului, nu de inimă.
- Există Ziua Internațională a Fericirii, care se sărbătorește pe 20 martie.
- Un bebeluș își poate exprima supărarea la patru luni, iar la șase luni, frica.
- Practicarea unui sport, în mod regulat, poate înlătura stările de teamă sau de frică.
- Oamenii care îi ajută pe ceilalți simt mulțumirea mai des decât cei care n-o fac.
- Iubirea nu este o emoție, ci un sentiment.



Includi în Portofoliul jurnalul emoțiilor realizat la secțiunea *Descopăr despre noi*. Completează jurnalul în momente diferite (în perioada tezelor, în vacanță, la sfârșitul anului școlar).

35

Cuvinte de început

Dragi elevi,

Disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* vă va însoți pas cu pas pe drumul cunoașterii. Veți învăța despre voi, despre cei din jur și despre lumea în care trăiți. De asemenea, veți găsi răspunsuri la unele dintre întrebările care vă frământă.

Viața de elev are bucuriile, dificultățile și provocările ei. Cu fiecare filă a acestui manual, totul în jur va căpăta sens și culoare, iar voi veți păși cu încredere spre următorii ani de studiu.

Veți afla cum să vă păstrați starea de bine și sănătatea optimă.

Veți descoperi că vastul domeniu al emoțiilor umane poate fi cunoscut și înțeles.

Veți dobândi informații despre diferite domenii de activitate.

Veți explora elementele propriului univers interior, unic și valoros.



Veți identifica ce anume vă ajută atunci când învățați, dar și care sunt obstacolele în calea învățării eficiente.

Veți cunoaște lumea profesiilor și a ocupațiilor, precum și modul în care ea contribuie la alegerea carierei și la progresul societății.

Veți experimenta sprijinul și încurajarea, ca modalități de a dezvolta relații armonioase.

Noi vă dorim să fiți mereu curioși, dornici să aflați lucruri noi și să iubiți învățarea. Iar dacă la sfârșitul anului veți fi mulțumiți de propriile realizări, vom ști că ajutorul dat a fost un mic pas în calea devenirii voastre.

Motto:
„Profesorii îți deschid ușa. De intrat, trebuie să intri singur.”
(proverb chinezesc)

Adaugă ce ai lucrat pentru secțiunea *Portofoliu* a fiecărei lecții, dar și alte materiale solicitate de profesor sau pe care dorești tu să le atașezi.

Grupează materialele pe cele patru domenii tematice ale manualului, organizându-le pe baza unui cuprins. Pune un titlu fiecărei lucrări și dateaz-o.

Pentru realizarea portofoliului pe hârtie poți folosi creioane colorate, carioci, desene, lipici etc. Pentru realizarea portofoliului electronic, Internetul îți va fi de ajutor.

Ai libertatea de a crea materiale așa cum îți dorești! Poți desena, poți adăuga ilustrații, poți crea filme pe care să le salvezi într-un folder dedicat acestei discipline.

Portofoliul se poate realiza pe hârtie, în format electronic sau în ambele moduri. Este important ca portofoliul tău să te reprezinte.

Portofoliul personal de învățare este o colecție de materiale care ilustrează efortul, realizările și progresul tău școlar.

Selectează materialele pe care dorești să le prezinți în cadrul unor evenimente precum *Seara părinților* sau *Galeria portofoliilor de învățare*.



Ce este portofoliul personal de învățare?

Evaluare inițială

Bun găsit!

Ora de **Consiliere și dezvoltare personală** te așteaptă anul acesta cu idei noi și provocatoare, care te vor ajuta să pășești cu încredere pe drumul autocunoașterii.

Nu-i așa că, la vârsta ta, ești din ce în ce mai curios să afli cine ești și ce te face diferit de ceilalți? Acum parcă te observi cu mai multă atenție decât înainte, ești mai preocupat de ceea ce descoperi la tine și la cei din jur, de ce spun ceilalți despre tine.

✓ Numele meu este

✓ În ce privește înfățișarea mea pot spune că

✓ Cel mai mult îmi place la mine

✓ Sunt fericit/ă atunci când

Ce știi despre tine?

Ar fi o idee fantastică să ai propriul jurnal! Îi poți completa chiar acum primele file...

✓ Cartea care mi-a plăcut cel mai mult este

✓ La școală îmi place să

✓ Cea mai plăcută amintire este

✓ În timpul liber prefer să

✓ Culoarea mea preferată este

✓ Mă supăr ori de câte ori mă gândesc la

✓ Prietenul meu cel mai bun este

✓ Sunt trist/ă dacă

✓ De ziua mea aș vrea

✓ Persoana pe care o admir cel mai mult este, pentru că

✓ Ținuta mea preferată este

✓ Sportul meu preferat este

* Exemplu:

Sunt fericit atunci când toți în jurul meu zâmbesc.

Notează pe o scară de la 1 la 10 cât de bine te cunoști!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Important!

Reține evaluarea de acum!

Vei avea nevoie de ea la finalul anului școlar, pentru a analiza progresele pe care le-ai făcut cu ajutorul disciplinei **Consiliere și dezvoltare personală**.

Hai să vorbim despre școală!

Invitație la reflecție

Care sunt activitățile tale preferate, la școală și în timpul liber?

Ce ți-ai dori să schimbi la școala în care înveți?

Despre ce ți-ar plăcea să înveți mai mult la școală?

Ce activități extrașcolare ți-ai dori să se organizeze anul acesta în școala ta?

Cum arată, în opinia ta, ora de curs perfectă?

Ce reguli ale clasei propui pentru ora de *Consiliere și dezvoltare personală*?

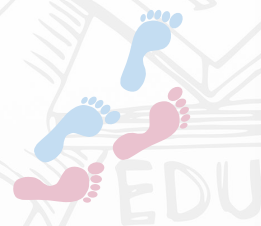
Ai găsit răspunsurile la întrebările de mai sus?

- DA** - Felicitări! Ai pornit deja pe drumul cunoașterii de sine.
NU - Anul acesta vom descoperi împreună noi orizonturi ale dezvoltării tale.

Ești gata?

Pornim cu încredere pe drumul autocunoașterii, cu ajutorul disciplinei *Consiliere și dezvoltare personală*!

Nu vei fi singur! Te vor însoți, *pas cu pas*, atât colegii de clasă, cât și profesorul diriginte.



Călătorie spre noi orizonturi personale

1

Să pornim la drum!

Cu mult entuziasm, vom parcurge împreună drumul dezvoltării personale.

În această călătorie:

- veți reflecta asupra caracteristicilor și resurselor personale;
- veți afla diferența dintre abilități, aptitudini, preferințe, interese, credințe și valori;
- veți analiza ce înseamnă Sinele global și Sinele școlar;
- veți explora schimbările trăite la vârsta preadolescenței;
- veți descoperi soluții de prevenire a stresului din viața voastră;
- veți aprecia necesitatea adoptării comportamentelor de menținere a sănătății.

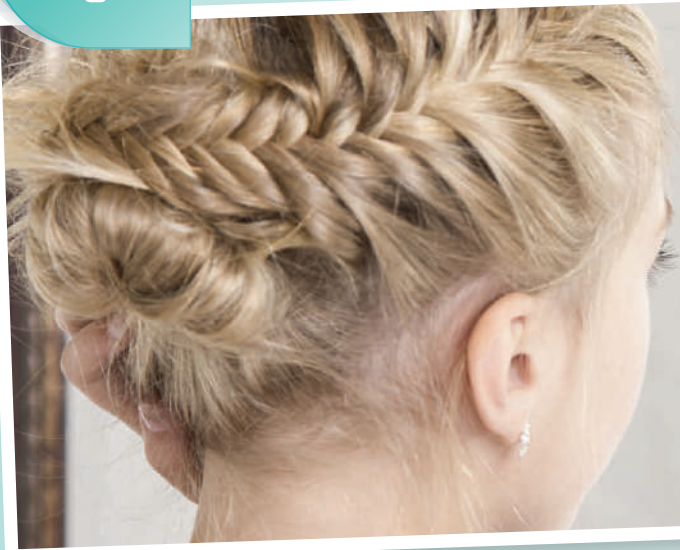
Domeniul tematic:

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat



1

Doar eu sunt... EU!



Andreea se oprește în fața oglinzii și se uită lung... Stă nemișcată, pierdută în mulțimea de întrebări ale domnului diriginte.

— Știi că numai TU ești TU?

— Cum ar fi dacă toate florile ar avea același parfum, aceeași culoare?

— Cum ar fi dacă toate frunzele unui copac ar avea aceeași formă?

Autoexplorare

Cine sunt eu? Poate ți-ai pus deja această întrebare și nu o dată, ci de mai multe ori. Cu siguranță ți-ai dat seama că răspunsul nu e mereu același. Pentru că, de fapt, în fiecare clipă ești altcineva. Schimbarea este permanentă! Bucură-te de cine ești acum și încearcă să fii în fiecare zi mai bun! Tu... ești unic.



Gânduri care mă inspiră

„Îndrăznește să devii ceea ce ești! Există posibilități minunate în fiecare ființă. Convinge-te de forța ta. Să știi să spui mereu: nu depinde decât de mine!”

André Gide, scriitor francez

Invitație la comunicare

★ Imaginează-ți că te afli la o petrecere aniversară unde sunt invitați și copii pe care nu-i cunoști. Vine momentul în care te prezinți. Cu siguranță vei începe prin a-ți spune numele, iar mai târziu, poate, noii tăi prieteni vor vrea să știe:

câți ani ai

în ce clasă ești

la ce școală înveți

Împărtășește colegilor ce alte trei lucruri ai mai spune despre tine.

★ Dacă s-ar scrie o carte despre tine, ce titlu crezi că ar avea? Prezintă colegilor titlul cărții. Află și titlurile la care s-au gândit ei.

Minighid de dezvoltare

Caracteristicile și resursele personale definesc personalitatea. Ele descriu **cum este o persoană**, ce știe ea să facă, ce îi place și ce apreciază. Caracteristicile și resursele personale ne aseamănă, dar ne și diferențiază de ceilalți. Unele sunt ușor de recunoscut, iar altele sunt mai greu de descoperit. Auzim spunându-se despre oameni că sunt politicoși, responsabili, organizați, ambițioși, talentați la muzică sau la sport, că sunt interesați de tehnologie, că știu să gătească sau să construiască etc.

Unele caracteristici sunt înnăscute, altele sunt formate și dezvoltate în timp datorită educației și influențelor din mediul de viață. **Caracteristicile pozitive** (de exemplu: *generozitatea, curajul, bunătatea*) sunt numite calități.



Descopăr despre noi

● Fă un exercițiu de imaginație și descrie-te prin ochii prietenului tău!

Ce ai aflat nou despre tine?

★ Răspunde la întrebările de mai jos și prezintă răspunsurile în fața clasei. Ascultă cu atenție prezentările celorlalți colegi. Ce descoperi despre ei?

Ce știi?

Ce pot?

Ce vreau?

Ce-mi place?

Exemplu: Vreau să învăț să patinez.

Aplic și dau restart

Am încredere în mine!

Realizează lista calităților tale! Notează alături și resursele externe pe care te bazezi!

Privește cu bucurie către ceea ce ai și pășește cu încredere în tine!

Calitățile mele	Resursele mele externe
...	...

Exemplu: creativ/ă Exemplu: familia

Lansatorul de idei



Resursele personale pot fi interne sau externe.

● Resursele interne fac parte din noi (caracteristici personale) – de exemplu: *sinceritatea, hărnicia, răbdarea*.

● Resursele externe vin din exterior – *familia, prietenii, profesorii, educația, banii, prestigiul, statutul social, obiectele pe care le deținem* etc. Toate resursele ajută la dezvoltarea noastră și ne vor fi de folos în viitor.



Adaugă la portofoliul de învățare fișa de lucru **Am încredere în mine!**

PORTOFOLIUL