

Gabriela Bărbulescu
Cristina Maria Gunea
Angelica Sima
Elena-Cristina Sima
Daniela Stoicescu

Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a V-a

5



UNITATEA I AUTOCUNOAȘTEREA 9

Lecția 1. Cine sunt eu?.....	10
Lecția 2. Despre mine	12
Lecția 3. Vârsta schimbărilor	14
Lecția 4. Sunt sănătos	16
Lecția 5. Trăiesc sănătos	18
Lecția 6. Fac față stresului	20
Lecția 7. Ritmul meu de activitate și odihnă	22
Recapitulare	24
Superputerea mea!	26
Evaluare	27



UNITATEA II DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ 29

Lecția 1. Călătorie în lumea emoțiilor	30
Lecția 2. Busola emoțiilor.....	32
Lecția 3. Caruselul emoțiilor în viața noastră.....	34
Lecția 4. Feedbackul prin emoții și cuvinte	36
Lecția 5. Să exersăm feedbackul pozitiv	38
Lecția 6. Semințe pentru o relaționare armonioasă.....	40
Recapitulare	42
Superputerea mea!	44
Evaluare	45



UNITATEA III MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII... 47

Lecția 1. A învăța, învățare	48
Lecția 2. Factori care influențează învățarea	50
Lecția 3. A învăța să înveți	52
Lecția 4. Motivația pentru învățare.....	54
Lecția 5. Strategii de învățare	56
Lecția 6. Succes și eșec în învățare	58
Lecția 7. Portofoliul, cartea de vizită a elevului ..	60
Recapitulare	62
Superputerea mea!	64
Evaluare	65



UNITATEA IV MANAGEMENTUL CARIEREI 67

Lecția 1. Școala în viața mea	68
Lecția 2. Disciplinele școlare se prezintă!	70
Lecția 3. Domeniile de activitate și ocupațiile ...	72
Lecția 4. Ocupații din trecut, prezent și viitor	74
Lecția 5. Detectiv în universul ocupațiilor	76
Lecția 6. Misiunea ocupației mele.....	78
Recapitulare	80
Superputerea mea!	82
Evaluare	83
Recapitulare finală	85
Superputerea mea!	90
Evaluare finală	92
Răspunsuri Evaluări	94

1. Cine sunt eu?
2. Despre mine
3. Vârsta schimbărilor
4. Sunt sănătos
5. Trăiesc sănătos
6. Fac față stresului
7. Ritmul meu de activitate și odihnă



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 odihnă

CINE SUNT EU?



Descoperă

Împarte o coală albă în nouă părți egale, apoi completează căsuțele după modelul de mai jos. Aduagă în prezentare orice dorești (culori, desene etc.). Afișează lucrarea pe un perete al clasei lângă cele ale colegilor tăi. Fă un *tur al galeriei*.



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 ale mele	Două materii care îmi plac	Ceva ce colegii nu știu despre mine



Reflectează

- Ce caracteristici ale tale se regăsesc în prezentare?
- Ce spun despre tine cei care te cunosc?
- Ce ți-ar dori să se spună despre tine?



Află

Pentru a răspunde la întrebarea „Cine sunt eu?”, trebuie să îți identifice **caracteristicile și resursele personale:**

- **aptitudinile** – înclinațiile tale naturale (exemplu: *am voce*)
- **abilitățile** – priceperile, capacitățile de a face anumite lucruri (exemplu: *merg cu bicicleta*)
- **calitățile** – caracteristicile pozitive (exemplu: *sunt amabil/amabilă, inteligent/inteligentă*)
- **interesele** – preferințele pentru anumite domenii sau activități (exemplu: *îmi place să compun poezii*)
- **aspirațiile** – dorințele de viitor (exemplu: *îmi doresc să devin pilot*)
- **valorile** – lucrurile importante care îți ghidează comportamentul (exemplu: *prietenia, respectul, iubirea, cinstea* etc.)

Te poți cunoaște gândindu-te la tine și la emoțiile tale, observându-ți comportamentele în diferite situații, analizând ceea ce spun despre tine cei din jur (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. Eu, în câteva cuvinte**

Completează pe caiet frazele din imaginea alăturată.

2. Eu, într-un tablou

Imaginează-ți că ești un obiect unic și valoros. Reprezintă acest obiect printr-un desen sau printr-o pictură. Prezintă-l colegilor tăi, punând accentul pe unicitatea lui. Adaugă lucrarea la **portofoliu**.

3. Eu, într-o poveste

Describe-ți, în 10-15 rânduri, colegul/colega de bancă. Ai în vedere să te referi la calitățile lui/ei, la pasiunile sale, la activitățile preferate, la aptitudini și abilități. La final, dăruieți-vă reciproc lucrările.

4.  Activitate în echipe

Formați echipe de 4-5 colegi și realizați împreună un colaj cu titlul **Eu și colegii mei**. Aveți nevoie de o coală de bloc de desen, pe care puteți lipi decupaje din reviste, propriile voastre fotografii, hârtie glasată, ambalaje, felicitări etc. Aduceți cu voi foarfecă, lipici și multă imaginație! Expuneți colajele realizate în sala de clasă.

**Verifică ce ai învățat**

Asociază noțiunile din coloana **A** cu cele din coloana **B**.

Exemplu: A 2. *ce îți place* → B c. *interese*

- | A | B |
|-------------------------------|--------------|
| 1. cum ești | a. abilități |
| 2. ce îți place | b. aspirații |
| 3. ce vrei | c. interese |
| 4. ce poți | d. calități |
| 5. ce e important pentru tine | e. valori |

**De pus în rucsac**

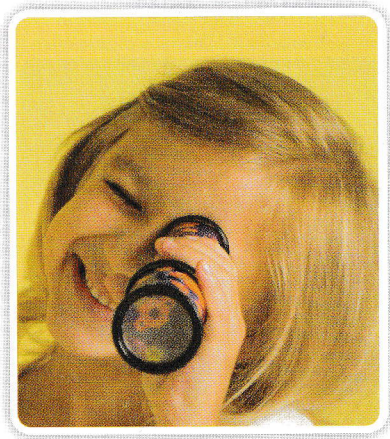
Autocunoașterea necesită timp și energie, dar aduce beneficii și satisfacții. Fă-ți timp pentru a afla cine ești cu adevărat. Acceptă-te așa cum ești, și nu uita nicio clipă că ești unic/unică.

**Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine**

Ai privit vreodată printr-un caleidoscop (aparatură optică formată dintr-un tub, în interiorul căruia se găsesc mai multe oglinzi dispuse astfel încât mici piese viu colorate, aflate la capătul opus celui prin care se privește, să formeze, prin rotirea tubului, diferite imagini simetrice)?

Combinățiile pieselor, obținute prin rotire, sunt spectaculoase și seamănă într-un anumit fel cu combinația caracteristicilor fiecăruia dintre noi. De fiecare dată când creștem, ne dezvoltăm și învățăm lucruri sau ne formăm abilități noi, combinația se schimbă.

Din acest motiv, în acest an școlar îți propunem proiecte despre tine, adunate în colecții, asemenea fețelor dintr-un caleidoscop. Caută mai multe informații și imagini despre caleidoscop, ca să înțelegi mai bine despre ce e vorba.



DESPRE MINE



Descoperă

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

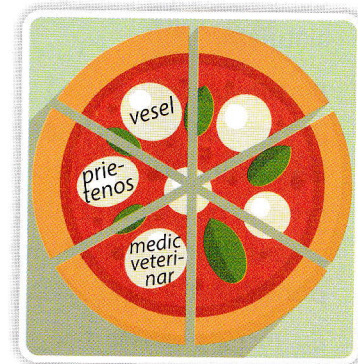
Pe fiecare porție de aluat pune cât mai multe din următoarele ingrediente, astfel:

- pe prima felie – cuvinte care descriu aspectul tău fizic
- pe a doua felie – gânduri despre tine
- pe a treia felie – emoții ale tale
- pe a patra felie – cuvinte care exprimă cum ești tu la școală și cu prietenii
- pe a cincea felie – cum te vezi în viitor
- pe a șasea felie – 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/celei de lângă tine. Convinge-l că este o pizza cum nu a mai văzut vreodată! Ai trei minute la dispoziție pentru asta.



Reflectează

- Ce altceva ai mai putea adăuga despre tine?
- Crezi că imaginea ta despre tine este mai degrabă pozitivă sau nu?
- În ce măsură modul în care te percepi îți afectează comportamentul la școală?



Află



Pe măsură ce urci câte o treaptă pe scara autocunoașterii, ți se dezvăluie succesiv tot mai multe laturi ale **sinelui global**, adică a felului în care îți reprezinți în minte propria persoană, sub toate aspectele.

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

De această imagine este strâns legată 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, una negativă, cu o stimă scăzută.

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

E important, deci, să îți formezi o imagine bună a sinelui tău. Fii atent la reușitele tale! Oricât de mici ar părea, te ajută să-ți îmbunătățești imaginea de sine și îți întăresc stima de sine.



Aplică



1. Transcrie pe caiet afirmațiile care ți se potrivesc.

Îmi place felul în care arăt.

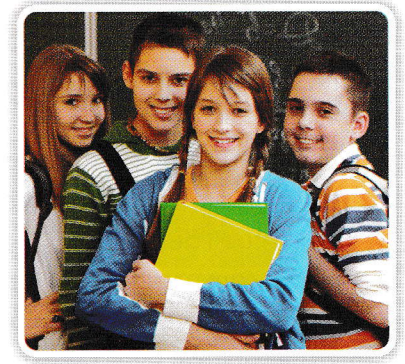
Mă accept așa cum sunt.

Cred în mine.

Sunt la fel de valoros/valoroasă ca oricare altul/alta.

Sunt unic/unică și deosebit/deosebită.

Sunt mândru/mândră de mine.



2. Desenează pe o coală albă o oglindă. Notează în interiorul ei cinci aspecte pozitive despre colegul/colega de bancă. La final, schimbă lucrarea cu acesta/aceasta. Ce observi? Adaugă fișa la **portofoliu**.

3.  **Activitate în perechi**

Completează împreună cu colegul/colega de bancă, un tabel asemănător celui de mai jos.

	Un elev cu imagine pozitivă despre sine	Un elev cu imagine negativă despre sine
Ce gândește	Exemplu: <i>Sunt foarte bună la istorie.</i>	
Cum se simte		Exemplu: <i>furiOS</i>
Cum se comportă	Exemplu: <i>Susține prezentări în fața clasei.</i>	



Verifică ce ai învățat

Completează următoarele afirmații:

- Toate aspectele care mă definesc ca persoană poartă numele de ... (sine global/sine școlar).
- Imaginea mea de sine este una ... (pozitivă/negativă).



De pus în rucsac

Analizează ce calități ai folosit pentru a-ți atinge obiectivele. Laudă-te în sinea ta pentru orice succes! Ești valoros/valoroasă!



Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine

Privește-te în oglindă. Ce complimente ți-ai face tu, ție?

Realizează prima piesă din colecția Caleidoscop.

Poți alege:

- să-ți scrii cel puțin cinci complimente, inclusiv motivele pentru care le meriți;
- să desenezi sau să combini cuvinte, desene, simboluri, numere etc.;
- să te înregistrezi doar audio, să te filmezi sau să faci fotografiile sugestive.

Exemplu: *Sunt foarte pricepută/priceput la mersul pe skateboard!*



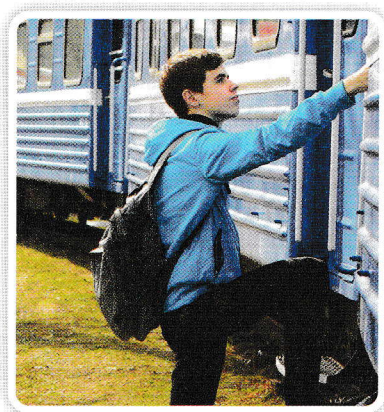
VÂRSTA SCHIMBĂRILOR



Descoperă

Imaginează-ți că printr-un parc de distracții trece o locomotivă 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 fiecare la vârsta lui, ce jocuri îi plac, ce emoții are, ce prieteni are. Dacă la locomotivă s-ar mai atașa un vagon, ce vârstă ar avea cel care s-ar așeza în el?



Află

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

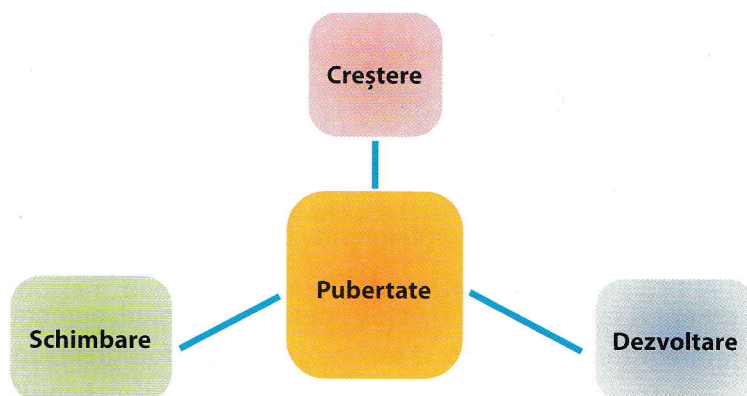
- **fizic** – creșterea este accentuată, atât în înălțime, cât și în greutate, însă inegală, ceea ce face ca preadolescenții să fie foarte diferiți la această vârstă. De obicei, dezvoltarea fetelor o precede pe cea a băieților.
- **mental** – gândirea și limbajul se dezvoltă, învățarea devine tot mai complexă, apar preocupările legate de viitor.
- **emoțional** – emoțiile și sentimentele 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 crește 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.

Schimbările prin care treci îți influențează comportamentele, uneori te poți simți nesigur și neînțeles, alteori tensionat și agitat. Poți simți nevoia de independență, de intimitate, de revoltă. Sunt stări normale ale acestei perioade de creștere intensă care marchează sfârșitul copilăriei.



Reflectează

- Prin ce se deosebește copilul de 11 ani de ceilalți doi?
- În ce privințe ești tu acum altul/alta decât erai cu 4-5 ani în urmă?
- Ce caracteristici ale vârstei tale cunoști?

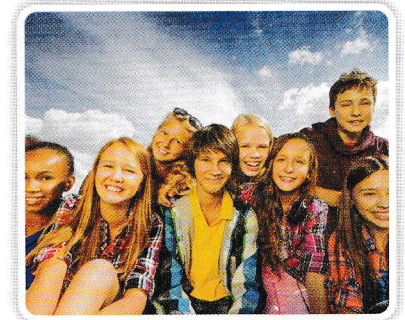




Aplică

1. Transcrie tabelul pe caiet și notează **Da/Nu**, după cum te regăsești sau nu în următoarele afirmații.

Față de anii trecuți...	Da/Nu
Sunt mai înalt/înaltă.	
Îmi plac altfel de jocuri.	
Învăț lucruri mai grele.	
Am alți prieteni.	
În casă am câteva 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.	
Mă joc mai puțin.	
Simt nevoia să dorm mai mult.	



2.  **Activitate în echipe**

Formați echipe de câte 4-5 elevi și concepeți o scurtă descriere (5-10 rânduri) a unui grup de prieteni ideal pentru voi, la această vârstă. Prezentați întregii clase lucrarea voastră. Care sunt caracteristicile pe care le-ați regăsit în toate descrierile?

3. Realizează un colaj cu imagini ale tale la diferite vârste, cu titlul *Povestea personală*. Adaugă fișa la **portofoliu**.

 **Verifică ce ai învățat**

Completează următoarele afirmații:

1. Parcurgând această lecție, am conștientizat despre mine că
2. Ceva ce am învățat despre pubertate este că
3. Planurile pe care au loc transformări în perioada preadolescenței sunt

 **Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine**

Care sunt calitățile tale, care îi fac pe ceilalți să aprecieze că ești un bun coleg/o bună colegă sau un prieten/o prietenă?

Scrie, desenează sau vorbește despre aceste calități. Alege cinci, câte degete ai la o mână.

 **De pus în rucsac**

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.

