

MINISTERUL EDUCAȚIEI

Ars Libri

Cristina Ipate-Toma

Valeria Iordănescu

Ana-Maria Badea

Ștefania Bălcău

Andreea Dovlecel

Adina Grigore

Mirela Pandelică



CONSILIERE

ȘI

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Clasa a VII-a

Cuprins



Instrucțiuni de utilizare a manualului digital	4
Competențe generale și competențe specifice	5
Informații pentru elev	6
Recapitulare inițială	7
Evaluare inițială	8
I. AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT	9
Am încredere că pot!	10
Povestea mea de succes	13
Eu, preadolescentul	15
Provocările pot fi șanse pentru succes!	18
Aleg să fiu mai bun!	20
Viața este dincolo de ecrane!	24
Schimbarea începe cu mine!	28
Recapitulare	32
Evaluare - Investigație. Programul unei zile online și offline	34
Evaluare	35
II. DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ	37
Calea către celălalt	38
Învăț să fiu asertiv!	41
Diversitate	44
Recapitulare	46
Evaluare	49
III. MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII	51
Ți-am dat timpul în favoarea mea	52
Pot să învăț cu ușurință!	54
Reușită sau eșec, eu tot învăț!	57
Mentalitatea învingătorului	60
Recapitulare	64
(Auto)evaluarea portofoliului	66
IV. MANAGEMENTUL CARIEREI	67
Primii pași în carieră	68
Diferiți, dar egali în carieră	70
Visez să devin	73
Mă cunosc și îmi aleg potrivit cariera!	76
Recapitulare	81
Evaluare - Proiect. Pași către viitorul meu!	83
Recapitulare finală	85
Evaluare finală	86
Jocuri și activități pentru dezvoltare personală	87

Competențe generale și competențe specifice

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

- 1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității
- 1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață

2 Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

- 2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup
- 2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare

3 Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

- 3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
- 3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare

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

- 4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață
- 4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar



Dragul nostru elev,

Ora de *Consiliere și dezvoltare personală* contribuie la evoluția, creșterea personală care se bazează pe autocunoaștere. Autocunoașterea constă în dezvoltarea capacității de a conștientiza (a-ți da seama de) propriile gânduri, emoții, sentimente și comportamente.

Rubrica **Spargerea gheții**, de la începutul fiecărei lecții, cuprinde un joc care are rolul de a începe lecția într-un mod antrenant.

Pe parcursul acestui an școlar, la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*, îți propunem să realizezi un **portofoliu** considerat ca o metodă de evaluare a dezvoltării tale personale. Portofoliul constă într-o mapă conținând dovezi ale parcursului tău școlar care pot fi: produse ale activității de învățare individuală sau de grup, diplome și certificate, fișe de autoevaluare/reflecție, fișe de feedback, resurse pentru învățare (liste bibliografice, linkuri web, notițe, chestionare, fișe de lucru, imagini etc., toate relevante pentru activitatea de învățare).

Produsele pe care le conține portofoliul trebuie să îndeplinească următoarele criterii: respectarea cerinței, originalitate, aspect general îngrijit.

Comportamentul și implicarea ta în cadrul orelor de curs, colaborarea cu alți colegi, îndeplinirea sarcinilor, respectarea regulilor vor fi observate și consemnate de către profesorul diriginte în *Fișa de observare sistematică a activității și a comportamentului elevului*. Acest fapt constituie o modalitate de evaluare a implicării tale în activități.

Fișa de observare sistematică a activității și a comportamentului elevului (model orientativ) va fi utilizată de către cadrul didactic pe parcursul întregului an școlar.

	Caracteristici/ comportamente	DA	NU
1. Atitudinea elevului față de sarcinile de lucru			
	A colaborat cu ceilalți colegi.		
	A solicitat ajutor la nevoie.		
	A finalizat activitatea.		
2. Asumarea responsabilităților în realizarea sarcinilor de lucru			
	A avut spirit de inițiativă.		
	A respectat regulile pentru îndeplinirea sarcinilor.		
3. Manifestarea interesului pentru autocunoaștere și a atitudinii pozitive față de sine și față de ceilalți			
	Și-a exprimat adecvat emoțiile.		
	A remediat problemele/dificultățile apărute.		
4. Progresul realizat			

La finalul fiecărei lecții vei descoperi câte un „card” pentru succesul tău. Confeționează cardurile și păstrează-le într-o cutie, *Cutia pentru succes*. Nu uita să le recitești periodic. Ele te vor inspira.

Recapitulare inițială

Pălăriile gânditoare

Grupați-vă în 6 echipe. Fiecare echipă „va purta o pălărie gânditoare” și va rezolva una dintre cerințele de mai jos. Cooperați, exprimați-vă opinia, generați idei, realizați scheme etc. Expuneți colile cu rezolvările, analizați-le și faceți completări, dacă este cazul.



PĂLĂRIA ALBĂ - Informează

Care este relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente?



PĂLĂRIA ROȘIE - Spune ce simți

Spune ce simți atunci când te confrunți cu o situație dificilă de viață (de exemplu plecarea părinților la muncă în străinătate, ruperea unor relații de prietenie, teama de testare/examene etc.).



PĂLĂRIA NEAGRĂ - Aspecte negative

Cu ce nu ești de acord atunci când observi stereotipuri, discriminare în mediul real și/sau virtual?



PĂLĂRIA GALBENĂ - Aspecte pozitive

Care sunt avantajele cunoașterii instrumentelor de planificare a învățării, ale atitudinilor care conduc la învățare eficientă și ale cunoașterii condițiilor învățării?



PĂLĂRIA VERDE - Generează idei noi

Propune criterii de alegere a unei cariere (altele decât cele studiate: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul).



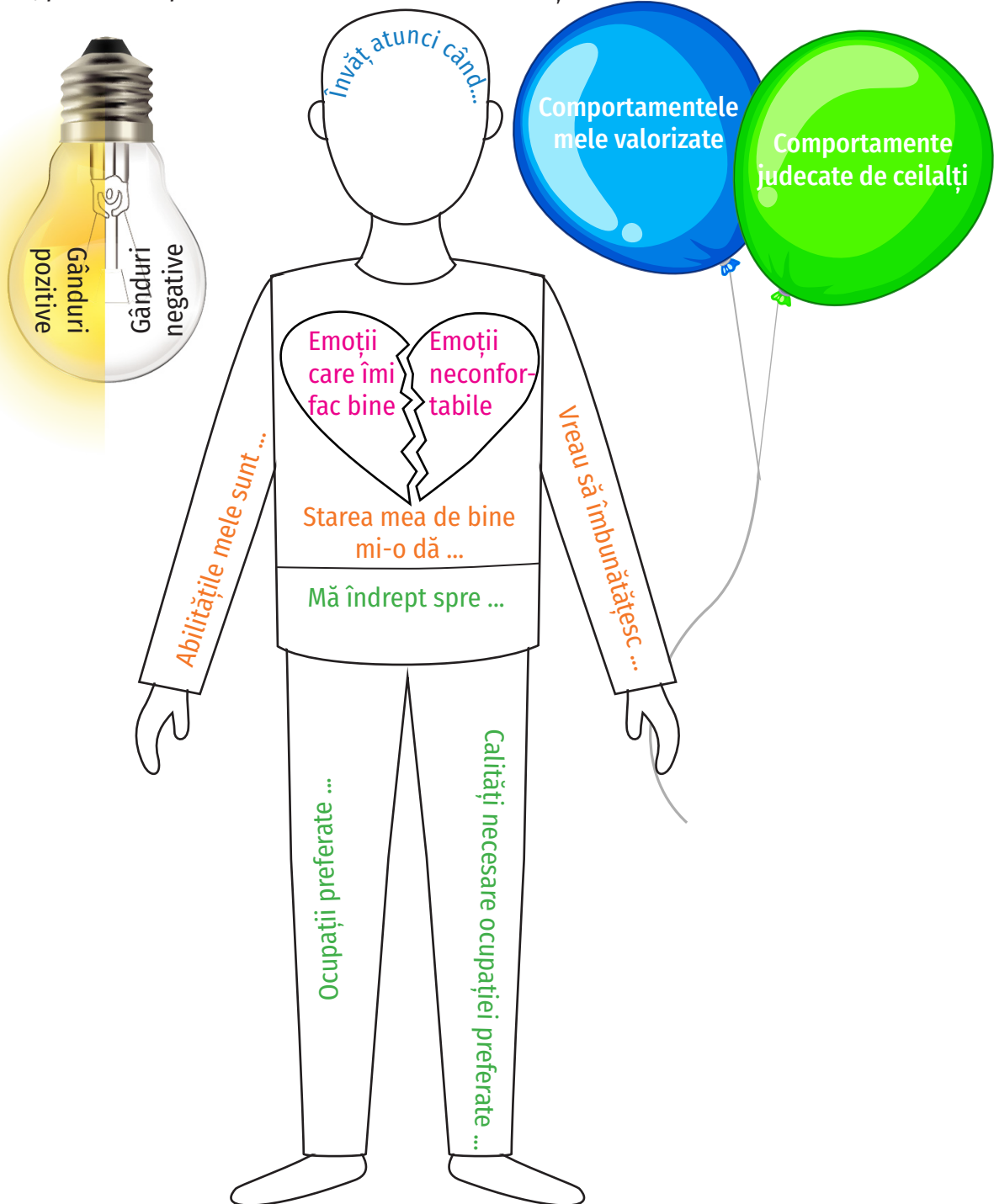
PĂLĂRIA ALBASTRĂ - Clarifică

De ce este important să avem o atitudine pozitivă, o stare de bine, însoțite de speranță și optimism?

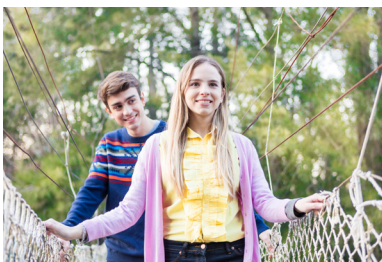


Evaluare inițială Eu sunt...

Desenează un contur care să te reprezinte. Completează-l cu informații despre tine și adaugă orice element consideri că ar întregi imaginea despre tine. Dacă dorești, expune lucrarea în clasă, dacă nu, păstrează-o pentru a o analiza la finalul anului școlar.



I. AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT



1. Autoeficacitate. Etichetări
2. Abilități și activități. Performanță și succes
3. Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți
4. Provocări și oportunități
5. Comportamente responsabile. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții
6. Comportamente responsabile. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică
7. Comportamente responsabile. Atitudini față de resurse și reciclare
8. Recapitulare
9. Evaluare - Investigație. Programul unei zile online și offline
10. Evaluare

Am încredere că pot!

Spargem gheața! 🗣️

În echipe de câte doi elevi, fiecare dintre voi îi va comunica colegului dacă crede că prenumele acestuia îl reprezintă (i se potrivește) și de ce. În cazul în care consideră că nu i se potrivește, va alege un alt prenume pentru acesta și va argumenta alegerea făcută. Pe tablă dirigintele va consemna prenumele tuturor elevilor, precum și semnificații pozitive (caracteristici) oferite de către colegul cu care fiecare a făcut echipă.

Exemplu: *Maria mi se pare un nume potrivit pentru tine, deoarece eu te consider o persoană decentă și empatică. Maria – decentă, empatică*

Analizez!

În urma tragerii la sorți, David, Elena, Daria și Cristian au format o echipă de proiect în care au avut de realizat o machetă a unei planete, precum și o poveste a vieții de pe această planetă. Elena a ales să inventeze și să prezinte povestea, deoarece ea se consideră o persoană creativă și un bun orator (prezentator). De-a lungul timpului a participat și la concursuri de creație literară unde a obținut premii. I se spunea Elena *scriitoarea*.

Daria se impunea întotdeauna, dorind mereu să fie cea care conduce echipa, așa că a vrut și acum să fie *șefa*, precum o numeau colegii. Ceilalți doi colegi au ales să confecționeze macheta. Se întâlneau de două ori pe săptămână pentru a lucra la proiect. Elena a prezentat colegilor povestea planetei, dar lor nu li s-a părut interesantă. Deși a refăcut-o, nu a reușit să-i convingă. Așa că i-au propus să-i ajute la confecționarea machetei, activitate la care Elena nu știa dacă se va descurca. Povestea a rămas sarcina Dariai, așa că nu a mai putut să facă pe *șefa*. Chiar a avut o poveste reușită.

În clasă au avut cel mai apreciat proiect. Elena și-a ajutat colegii la confecționarea machetei participând cu multe idei interesante. Ea a încetat să mai participe la concursuri de creație literară, în timp ce Daria și-a dat seama că poate obține performanță în acest domeniu și nu a mai făcut pe ... *șefa*.

- Cum li se spunea celor două fete? Ce abilități aveau ele?
- Cum a reușit echipa să aibă cel mai bun proiect din clasă?
- Ce i-ai recomanda Elenei? Dar Dariai?

Reflectez!

- ▶ Cunoști persoane care sunt poreclite? Cum crezi că se simt când sunt poreclite?
- ▶ Dacă ar fi să îți pui o poreclă amuzantă, referitoare la abilitățile tale, care ar fi aceasta?



Mă informez!



Autoeficacitatea este legată de părerea noastră asupra propriei competențe de a îndeplini o activitate. La originea acestei păreri se află un proces de autoevaluare, în baza căruia o persoană își apreciază caracteristicile și resursele personale.

Autoeficacitatea se referă la ceea ce credem despre abilitățile proprii, despre capacitatea pe care o avem de a duce la bun sfârșit acțiunile necesare obținerii unor performanțe.

Putem spune că părerile pe care le avem în privința competențelor noastre ne pot influența implicarea într-o activitate și, implicit, obținerea unui rezultat bun. Aceste păreri ni le formăm pe baza performanțelor anterioare și a observării de către o altă persoană a felului în care desfășurăm o activitate, ajungându-se, uneori, la punerea unor etichete (tocilar, loser, artist, șef etc.).

Etichetele reprezintă judecăți pe care le facem cu privire la noi sau la ceilalți și care nu ne definesc ca persoane. De multe ori, etichetele ne pot influența comportamentul, făcându-ne să reacționăm.

Atunci când ești conștient de propriul potențial, ai tendința să te implici mai mult și să fii mai perseverent decât atunci când consideri că nu vei reuși.

Experimentez și descopăr!

1. Istoria punctului meu forte

Realizează o prezentare în cadrul căreia să menționezi cum ai identificat un anumit punct forte pe care îl deții, amintind persoane, activități, situații care au întărit părerea ta.



Lucrez în echipă!



Tehnica puzzle ► Grupați în echipe formate din 4-5 elevi, aranjați cuvintele, astfel încât să descoperiți sensul citatelor. Apoi, fiecare echipă va rezolva următoarele sarcini:

- Prezentați situații în care puteți aplica citatul.
- Numiți colegi cărora să le transmiteți mesajul citatului.

„niciodată ci începe Nu poate începe să vedem cu nu se cu” – Nicolae Iorga

„orice lucru Gândirea va determina să faci pozitivă spre bine deosebire de cea negativă, te mai” - Zig Ziglar

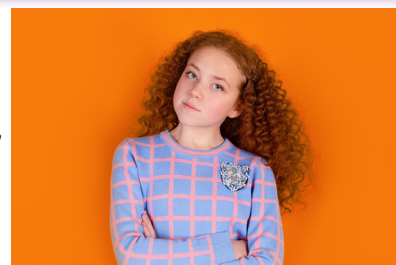
„Dacă diferență tu să dormi crezi țânțar că ești în cameră prea mic să faci o încercă cu un” - Dalai Lama

„Modul acumularea unor dezvoltări în de succes care îți experiențe încrederea în sine este prin serii de”- William Jennings Bryan

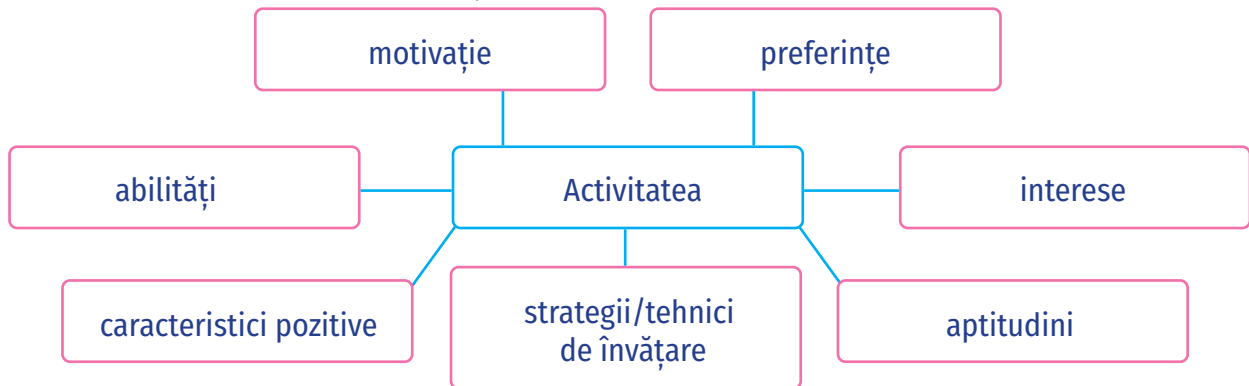
„putea face mărețe Trebuie tine înainte lucruri de să aștepti la de a le” – Michael Jordan

PĂREREA TA CONTEAZĂ!


Dacă mai multe persoane îți sugerează că ești într-un anumit fel, deși tu nu crezi asta, este momentul să îți schimbi părerea? Argumentează-ți răspunsul!



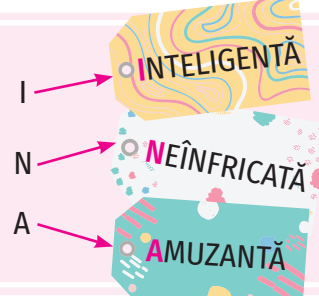
2. Alege o activitate pe care îți este greu să o desfășori. Identifică ce ai putea schimba la tine, astfel încât să ai un rezultat bun. Poți avea ca model schema de mai jos.



3. Comentează citatul următor: „Te-ai născut ca să fii un învingător, dar pentru asta trebuie să-ți planifici să câștigi, să te pregătești să câștigi și să te aștepți să câștigi.” – Zig Ziglar



PORTOFOLIU
Scrie prenumele tău pe verticală și desenează în dreptul fiecărei litere o etichetă cu o caracteristică personală pozitivă (prietenos, creativ, inteligent, amuzant, bun organizator etc.). Colorează/decorează etichetele sau desenează simboluri.



Rezolvări pentru exercițiul de la rubrica **Lucrez în echipă!**

„Nu începe niciodată cu nu se poate, ci începe cu să vedem.” – Nicolae Iorga

„Gândirea pozitivă, spre deosebire de cea negativă, te va determina să faci orice lucru mai bine.” – Zig Ziglar

„Dacă tu crezi că ești prea mic să faci o diferență, încearcă să dormi în cameră cu un țânțar.” – Dalai Lama

„Modul în care îți dezvolti încrederea în sine este prin acumularea unor serii de experiențe de succes.” - William Jennings Bryan

„Trebuie să aștepți lucruri mărețe de la tine înainte de a le putea face.” – Michael Jordan

JURNALUL PREADOLESCENTULUI

Notează în jurnal:

Eu pot să ...

Cele mai puternice calități ale mele sunt ...

Cu siguranță, am de îmbunătățit ...

Îmi exprim convingerea că ...

CARD PENTRU SUCCESUL TĂU

Am încredere că pot!

Povestea mea de succes

Spargem gheața! 🧊

Fiecare dintre voi va nota anonim pe un bilet o activitate la care a reușit. Biletele vor fi strânse, iar profesorul diriginte va nota pe tablă sau va citi toate biletele. Veți încerca să identificați a cui este fiecare activitate notată.

Analizez!

Ioni nu a reușit pe parcursul anului școlar să obțină doar note mari. La matematică și fizică are media nouă, însă are și discipline unde are medii destul de mici: la engleză și germană media șase, iar la istorie media cinci. Părinții îi fac mereu observație pentru rezultatele școlare. Într-o zi, Ioni a venit acasă fericit și le-a spus părinților că a reușit să obțină note mai mari la istorie: șapte și opt. Părinții l-au întrebat ce note au obținut și ceilalți colegi, iar acesta a răspuns că unii dintre ei au obținut și note de nouă și zece, moment în care a observat din nou dezamăgirea părinților săi. Nici nu știe dacă să se bucure sau nu de reușita sa.



- Care este reușita lui Ioni?
- Ce emoții a trăit Ioni după această experiență?

Reflectez!

- ▶ Ai trecut vreodată printr-o situație asemănătoare?
- ▶ Există activități la care ai putea avea reușite? Care sunt acestea?

Mă informez!

Atunci când ne implicăm într-o activitate, de cele mai multe ori analizăm dacă avem abilități pentru a o desfășura. Adeseori nu știm dacă putem până nu încercăm și doar încercând ne putem dezvolta aceste abilități. Dacă reușim să realizăm bine respectiva activitate, putem spune că am avut succes.

Succesul reprezintă rezultatul favorabil, pozitiv, o reușită, o izbândă.

Dacă obținem un rezultat deosebit de valoros sau avem o realizare deosebită într-un anumit domeniu de activitate, înseamnă că am obținut **performanță** în domeniul respectiv. Dacă o activitate a fost realizată extraordinar de bine, putem spune că am obținut o performanță.

Uneori, putem crede că succesul sau performanța înseamnă același lucru, însă performanța se obține mult mai greu, cu mult efort.

Exemple ▶ Succes: am realizat un proiect foarte bun la robotică, mi-am decorat singur camera.

- ▶ Performanță: am obținut locul II la concursul județean de atletism, am obținut premiul I la Olimpiada Județeană de limba franceză.

Experimentez și descopăr!

Scrie pe opt post-it-uri câte o caracteristică pozitivă (calitate) sau o abilitate pe care o ai.

Alege trei calități/abilități la care să renunți și pune post-it-urile cu acestea în ghiozdan. Analizează ce ți-a rămas și alege alte trei dintre ele, la care să renunți, apoi pune-le în buzunar.

Prezintă colegilor cele două calități sau abilități rămase și precizează: de unde ai aflat/ți-ai dat seama că le ai, cum te-au ajutat în a obține succesul sau performanța, cum te poți folosi de ele.

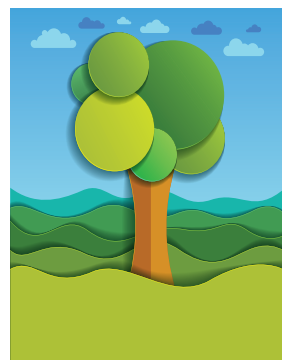


— Lucrez în echipă! —

Formați două echipe. Stabiliți împreună cu profesorul diriginte două activități la care întregul colectiv al clasei să-și propună să obțină succes sau performanță. Succesul sau performanța trebuie să fie la nivel de grup.

Fiecare elev va decupa o foaie sub formă de frunză și va scrie pe ea una-două abilități pe care le deține și cu care poate participa la obținerea succesului sau performanței echipei.

Realizați câte un colaj sub formă de copac cu frunzele fiecărei echipe. Afișați cei doi copaci în clasă și implicați-vă pentru a avea succes!



PĂREREA TA CONTEAZĂ!

Dacă participi la câteva competiții unde dorești să obții performanță, dar nu ai obținut niciun premiu, ar fi indicat să îți alegi un alt domeniu. Ce părere ai în legătură cu această afirmație?



PORTOFOLIU

Informează-te despre viața unei persoane de succes pe care o admiri și imaginează-ți propria poveste de succes. Scrie povestea și prezintă-o colegilor.



JURNALUL PREADOLESCENTULUI

Notează în jurnal:

- Trei activități preferate ...
- Consider că am abilități pentru ...
- Cred că pot să obțin succes ...
- Mi-aș dori să obțin performanță la ...

CARD PENTRU SUCCESUL TĂU

Îmi măsoar succesul în raport cu rezultatele mele, nu cu ale altora!