

LBRIS

We know
bMINISTERUL EDUCAȚIEI

Simona POPA

Consiliere și dezvoltare personală

clasa a VII-a

7



EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

CUPRINS

Instrucțiuni de utilizare a manualului	6
Călătoria Continuă: Expediție către noi înșine	8
Echipamentul necesar în expediție	9



Pași către autocunoaștere	11
<i>Evaluare inițială: pregătiri pentru expediție</i>	12
Lecția 1 Start către preadolescență: provocări și oportunități	14
Lecția 2 Cu încredere pe tărâmul preadolescenței!	18
Lecția 3 Pe tărâmul preadolescenței cu responsabilitate	22
Lecția 4 Recapitulare și evaluare – Proiectul meu: Redactori la revista școlii	26
Lecția 5 Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție	28



Popas în adâncul emoțiilor	31
Lecția 1 Să descoperim empatia!	32
Lecția 2 Să cooperăm și să colaborăm!	36
Lecția 3 Vorba dulce mult aduce	40
Lecția 4 Recapitulare și evaluare – Proiectul meu: Redactori la revista școlii	44
Lecția 5 Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție	46

Spre culmile succesului	49
Lecția 1 Reușită și eșec în învățare	50
Lecția 2 Mentalitatea de creștere în învățare	54
Lecția 3 Timp, organizare, planificare	58
Lecția 4 Recapitulare și evaluare – Proiectul meu: Redactori la revista școlii	62
Lecția 5 Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție	64

Expediție în viitor	67
Lecția 1 Să explorăm „ce vreau”! Aspirații personale, ocupații și nivel de educație	68
Lecția 2 Să mergem către „ce pot! Opțiuni de carieră	72
Lecția 3 Să privim către „ce voi fi”! Scopuri personale, carieră și stil de viață	76
Lecția 4 Recapitulare și evaluare – Proiectul meu: Redactori la revista școlii	80
Lecția 5 Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție	82
Recapitulare și evaluare finală. O destinație dorită: starea de bine	85
Minidicționar	88



Competențe

Competențe generale

- 1 Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat
- 2 Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare
- 3 Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare
- 4 Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații

Competențe specifice

- 1.1 Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității
- 1.2 Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață
- 2.1 Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup
- 2.2 Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare
- 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
- 4.1 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

Expediție către noi înșine

La fiecare început de an te așteaptă o nouă provocare, o nouă călătorie care-ți poartă pașii pe drumuri nebănuite din interiorul tău. Anul acesta vei pleca într-o expediție de neuitat, o expediție către tine însuși, o expediție de autodescoperire și explorare a dimensiunilor personalității tale.

Itinerarul expediției te va surprinde cu destinații inedite. În primul capitol vei avea de străbătut labirintul autocunoașterii și vei descoperi minunile nebănuite din interiorul tău, precum încrederea în tine sau încrederea în capacitatea ta de reușită, îți vei descoperi resurse personale, calități și abilități și vei învăța să te comporți cu responsabilitate. Apoi vei pătrunde în adâncul profund al emoțiilor aflate în strânsă relație cu comportamentele și vei învăța cum să folosești empatia, cooperarea și colaborarea pentru ați face noi prieteni. Din adâncul emoțiilor vei urca pe culmi înalte, un urcuș inițiativ care te va ajuta să înveți să te organizezi, să-ți planifici timpul, astfel încât să poți evita eventuale eșecuri și să ai parte de reușită și succes în viață. Și, de la această înălțime, vei putea să scrutezi viitorul și să descoperi care-ți sunt scopurile personale



referitoare la educație, carieră și stil de viață, care-ți sunt aspirațiile personale și opțiunile de cariera. Și vei putea reflecta la alegerile pe care le vei avea de făcut în curând...

Vei descoperi tovarăși de drum minunați care te vor ajuta să te dezvolți și să adopți o atitudine responsabilă față de propria sănătate și față de mediul înconjurător.

Succes în această călătorie de explorare, lasă curiozitatea și curajul să-ți ghideze pașii!



Echipamentul necesar în expediție

Așa cum te-ai obișnuit din călătoriile anterioare, ai nevoie să iei cu tine echipamente care îți vor fi utile pe parcursul expediției. Ele te vor ajuta să înmagazinezi și să explorezi experiențele relevante pentru viața ta, să le înțelegi și să le dai sens:



Jurnalul de călătorie

Este important să notezi experiențele semnificative pentru tine și să reflectezi la impactul lor asupra ta. Dă atenție la ceea ce simți în interior, observă și analizează propriile trăiri, stări, comportamente și atitudini și reflectează la ce anume din ceea ce experimentezi este important pentru tine, la ceea ce vrei să iei din aceste experiențe și la cum vei putea aplica ceea ce ai descoperit în viața ta.

Portofoliul personal de învățare

Un echipament de care vei avea nevoie este portofoliul tău personal de învățare, în care să îți evidențiez lucrurile învățate pe parcursul acestei expediții. Poți aduna desene, fișe de lucru, de evaluare și autoevaluare sau feedback, liste, proiecte, afișe, postere, colaje, chestionare, fotografii, diplome sau chiar pagini de jurnal. Folosește toate aceste materiale



să împărtășești experiențele din expediție cu colegi, profesori și părinți și pentru a-ți reaminti pe unde ai fost și ce ai învățat.

Profesorul diriginte îți va fi ghid în această expediție. Stabiliți împreună cum va arăta portofoliul tău și ce materiale vei include, astfel încât să te ajute în demersul tău educativ și să corespundă nevoilor și intereselor tale.

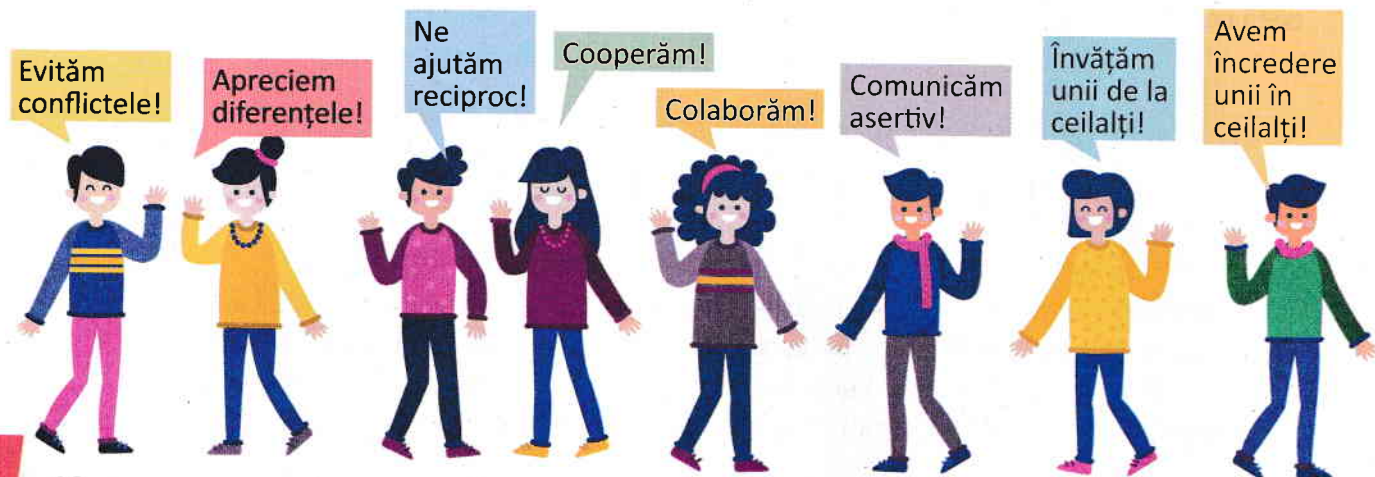
Echipament de comunicare

Este important, pe parcursul expediției, să comunici cu alți colegi și colege despre experiențele tale, să relatezi punctul tău de vedere și să-l ascuți, de asemenea, pe al celorlalți membri ai expediției. Vei avea ocazia să colaborezi și să cooperezi cu colegii de drum, să participi la discuții de grup și dezbateri și să observi, unicitatea și diversitatea care vă caracterizează.



Codul bunelor maniere

Ai grijă să respecti părerile colegilor tăi, fără să critici și să judeci răspunsurile lor!



Capitolul

1

Pași către
autocunoaștere

Competența generală: adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

Competențe specifice:

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

Competențe specifice integrate:

- 2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup
- 2.2. Interacțiunea asertivă în interacțiuni școlare, familiale și comunitare
- 3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos

Conținuturi: *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat*

- Autoeficacitate
- Etichetări
- Abilități și activități
- Performanță
- Provocări și oportunități
- Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți
- Comportamente responsabile
- Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții
- Internetul, rețele sociale și viața zilnică
- Atitudini față de resurse și reciclare

Evaluare inițială:

Pregătiri pentru expediție

1 Amintește-ți călătoria ta de anul trecut. În grupuri de câte patru elevi răspundeți la următoarele întrebări:

- a) Ce zone ale personalității voastre ați explorat în cadrul orelor de Consiliere și dezvoltare personală anul trecut?
- b) Care au fost regulile de comunicare și relaționare eficientă în grup?
- c) Ce materiale ați inclus în portofoliul personal de învățare?
- d) Ce rol a avut portofoliul personal de învățare?

Împărtășiți răspunsurile voastre cu alți colegi.



2 Gândește-te la lucrurile pe care le-ai descoperit anul trecut în cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*.

- a) Alcătuieste o listă cu lucrurile care au contribuit semnificativ la starea ta de bine, la consolidarea încrederii în tine și comunicarea armonioasă cu persoanele din jurul tău.
- b) Alege o colegă/un coleg și povestește-i o situație în care ai aplicat în viața de zi cu zi un aspect învățat în cadrul orelor de Consiliere și dezvoltare personală.

3 Încercuiește mai jos enunțurile care reprezintă aspecte importante pe care le-ai descoperit în călătoria anterioară și de care ai vrea să te folosești în expediția care te așteaptă:

1. Calitățile personale ne influențează modul de a reacționa în anumite situații.
2. La menținerea stării de sănătate contribuie alimentația sănătoasă, echilibrul dintre activitate și odihnă, activitatea fizică zilnică, igiena personală și un mediu ambiant armonios.
3. Emoțiile sunt în strânsă legătură cu gândurile și comportamentele noastre.
4. Este important să ne respectăm valorile și credințele personale.
5. Pentru o bună relaționare evităm să emitem judecăți de valoare și critici.
6. Comportamentele agresive de hărțuire online trebuie stopate imediat.
7. Atitudinea pozitivă față de învățare ne ajută să învățăm eficient.
8. În alegerea carierei trebuie să ținem cont de talentele și abilitățile noastre.

4 Citește enunțurile de mai jos și scrie litera **A** în dreptul celor care crezi că sunt adevărate și litera **F** în dreptul celor care crezi că sunt false.

1. Fiecare este unic și este minunat că suntem diferiți. **A**
2. Mă ajută să primesc feedback pozitiv.
3. Îmi întrerup colegii atunci când nu am răbdare să-i ascult.
4. Niciodată nu râdem unii de ceilalți.
5. Respect opinia celuilalt chiar dacă este diferită de a mea.
6. Critic răspunsurile celorlalți atunci când consider că sunt greșite.

5 Realizați un afiș în care desenați conturul mâinilor tuturor elevilor din clasă.

- 1) Scrie în interiorul conturului mâinilor tale două calități care îți folosesc deseori ca resursă personală și care te-ar ajuta în noua expediție în care te pregătești să pleci.
- 2) Citește ce au scris colegii tăi și notează pe o foaie de hârtie toate calitățile întâlnite la ei, care sunt valabile și pentru tine.
- 3) Alege o calitate întâlnită pe care tu nu o ai și scrie o primă pagină de jurnal reflectând la cum te-ar putea ajuta acea calitate și cum ai putea-o dobândi.
- 4) Scrieți pe tablă ce vă doriți să învățați în această nouă călătorie care vă așteaptă în cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*. Realizați o schemă cu toate ideile care vă vin în minte și păstrați-o în portofoliul personal.

