

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Cristina Ipate-Toma  
Valeria Iordănescu

Ștefania Bălcău  
Mariana Carmen Gheorghe

Ana-Maria Badea  
Adina Grigore

8

# CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

CLASA A VIII-A

Ars Libri

# CUPRINS

Instrucțiuni de utilizare a manualului digital .....	4
Competențe generale și competențe specifice .....	6
Câte ceva despre mine. Recapitulare inițială .....	7
Autoportret. (Auto)evaluare inițială .....	8

<b>1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat .....</b>	<b>9</b>
1. Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și de acțiune .....	10
1.1. Visul meu .....	10
1.2. Gândesc și acționez pentru succes .....	13
2. Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență .....	17
2.1. Cum iau decizii? Siguranță și alegeri sănătoase .....	17
2.2. Cum fac față situațiilor dificile? Reziliența .....	20
3. Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate .....	23
3.1. Sănătatea vieții de familie .....	23
3.2. Aleg un stil de viață sănătos și echilibrat .....	26
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare .....	29
Urc pe treptele dezvoltării mele. (Auto)evaluare, interevaluare .....	31
<b>2 Dezvoltare socio-emoțională .....</b>	<b>33</b>
1. Modalități simple de autocontrol și autoreglare .....	34
1.1. Sunt bine cu mine și cu ceilalți .....	34
2. Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire. Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare .....	38
2.1. Pot preveni conflictele .....	38
2.2. O atitudine potrivită .....	42
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare .....	47
Urc pe treptele dezvoltării mele. (Auto)evaluare, interevaluare .....	48
<b>3 Managementul învățării .....</b>	<b>49</b>
1. Surse de informare pentru activitatea școlară .....	50
1.1. Surse credibile - informații corecte .....	50
2. Rolul informației și criteriile de analiză a informațiilor .....	53
2.1. Informația - cheia cunoașterii .....	53
3. Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța .....	56
3.1. Timpul în favoarea mea .....	56
4. Învățare formală, nonformală, informală .....	60
4.1. Caruselul învățării .....	60
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare .....	64
Urc pe treptele dezvoltării mele. (Auto)evaluarea portofoliului .....	64
<b>4 Managementul carierei .....</b>	<b>65</b>
1. Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări .....	66
1.1. Mă îndrept spre visul meu .....	66
2. Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare .....	69
2.1. Un pas important pentru mine .....	69
3. Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context .....	71
3.1. Pot să decid pentru viitorul meu .....	71
4. Planul personal de educație și de carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole .....	76
4.1. Aproape de visul meu .....	76
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare .....	79
Urc pe treptele dezvoltării mele. (Auto)evaluare .....	81
Mă dezvolt, am succes! Recapitulare finală .....	82
Urc pe treptele dezvoltării mele. (Auto)evaluare finală .....	83
Anexe .....	84
Exerciții de energizare .....	88

## Simboluri



Lecție de viață



Dezvoltă-te alături de colegi!



Află mai multe!



Poveste de succes



Experimentează!



Îndemn pentru tine



Metodă interactivă

### Informații pentru tine, dragul nostru elev

Disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* contribuie semnificativ la starea ta de bine și la consolidarea încrederii în sine, ca persoană unică și valoroasă, care își cunoaște potențialul individual și interacționează armonios cu ceilalți.

În orele de *Consiliere și dezvoltare personală* îți vei putea dezvolta capacitatea de a-ți explora interesele, nevoile și aspirațiile, vei învăța să îți gestionezi adecvat emoțiile, vei descoperi oportunități pentru dezvoltarea abilităților de învățare și îți vei dezvolta capacitatea de a lua decizii referitoare la educație, la carieră și la un stil de viață sănătos.

Evaluarea va avea în vedere progresul tău, fără a ți se acorda note. O modalitate de evaluare/autoevaluare este portofoliul personal de învățare. Acesta trebuie să conțină 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 în perechi sau în grup, fișe de feedback din partea profesorilor, resurse pentru învățare (liste bibliografice, linkuri web, notițe, chestionare, fișe de lucru, imagini etc., toate relevante pentru activitatea de învățare).

Portofoliul de învățare poate fi organizat în format clasic sau digital.

Conținutul portofoliului va fi evaluat de către cadrul didactic, în funcție de următoarele criterii: respectarea cerinței, originalitatea și aspectul general. Rezultatele obținute vor fi analizate și apreciate și de către colegi și părinți. Îți poți revizui și îmbunătăți portofoliul la fiecare oră de *Consiliere și dezvoltare personală*.

Activitatea și comportamentul tău din cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală* vor fi observate sistematic de către profesor și consemnate în *Fișa de observare sistematică a activității și a comportamentului elevului*. Aceasta constituie o altă modalitate de evaluare a implicării tale în activități. Modelul fișei îl găsești pe pagina următoare.

## Competențe generale și competențe specifice

1

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

- 1.1. *Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră*
- 1.2. *Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză*

2

**Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**

- 2.1. *Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare*
- 2.2. *Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare*

3

**Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**

- 3.1. *Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate*
- 3.2. *Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale*

4

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

- 4.1. *Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață*
- 4.2. *Construirea unui plan personal de educație și carieră*

*Fișa de observare sistematică a activității și a comportamentului elevului (model orientativ).*

	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.	Corectitudinea realizării sarcinilor		
	A pus în aplicare achizițiile anterioare.		
	A remediat problemele/dificultățile apărute.		
	A îndeplinit corect sarcinile.		
4.	Progresul realizat		

# CÂTE CEVA DESPRE MINE...

## RECAPITULARE INIȚIALĂ



De multe ori te-ai visat în clasa a VIII-a și uite că ai început deja cursurile. Este un an foarte important, poate decisiv în ceea ce privește viitorul tău.

Reamintește-ți informațiile pe care le-ai parcurs anul trecut în timpul orelor de **Consiliere și dezvoltare personală**, dar și experiențele care te-au făcut să te bucuri și să te descoperi.



1. Explică termenii de mai jos, folosind exemple din viața ta sau observate în jurul tău.

ASERTIVITATE

AUTOEFICACITATE

ETICHETĂRI

EMPATIE

BULLYING

CARIERĂ

ABILITĂȚI

PERFORMANȚĂ

COMPORȚAMENTE  
RESPONSABILE

SUCCES

ASPIRAȚII  
PERSONALE

2. La finalul clasei a VIII-a, vei susține un examen important pentru cariera ta.

Realizează un orar al programului tău zilnic, așa cum ai învățat anul școlar trecut și, astfel, vei reuși să-ți folosești timpul eficient, devenind mai organizat în ceea ce ai de făcut.

Urmărește exemplul de mai jos.

### PROGRAMUL MEU ZILNIC

Interval orar	Activitatea	Observații
6:30 – 7:30	Rutină (igienă personală, schimbare în haine de zi, mic dejun)	



### SCRISOAREA DIN CUFĂR

Redactează o scrisoare tu, cel de acum, pentru tine, cel de la finalul clasei a VIII-a. Scrie despre cum ești acum, despre ce așteptări ai de la tine pentru acest an școlar, despre cum crezi că te vei dezvolta personal și despre alte lucruri pe care dorești să ți le transmiți.

Înmânează dirigintei scrisoarea ta, într-un plic sigilat și semnat, pentru a fi păstrată în „Cufărul cu amintiri”. În ultima oră de **Consiliere și dezvoltare personală**, dirigintele va deschide cufărul și îți va înmâna scrisoarea.



# AUTOPORTRET

## (AUTO)EVALUARE INIȚIALĂ

Realizează un afiș de promovare, în care să prezinți autoportretul. Adaugă caracteristici, convingeri, abilități, aptitudini, valori, preferințe personale și orice altceva care consideri că te caracterizează.

Ai libertatea de a-ți alege tehnicile și mijloacele de realizare (colaj, pictură, desen, editare foto etc). Fii original și creativ!





## UNITATEA 1

### Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

#### 1. Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și de acțiune

##### 1.1. Visul meu

##### 1.2. Gândesc și acționez pentru succes

#### 2. Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență

##### 2.1. Cum iau decizii? Siguranță și alegeri sănătoase

##### 2.2. Cum fac față situațiilor dificile? Reziliență

#### 3. Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate

##### 3.1. Sănătatea vieții de familie

##### 3.2. Aleg un stil de viață sănătos și echilibrat

# 1. VIZIUNE ȘI REUȘITĂ PERSONALĂ: ASPIRAȚII, MODELE DE GÂNDIRE ȘI DE ACȚIUNE

## 1.1. VISUL MEU



### Lecție de viață



„Sunt în clasa a VIII-a și mulți ar spune că nici nu știu când au trecut anii de gimnaziu, dar eu știu. Îmi amintesc cum am început clasa a V-a, curioasă și nedumerită în același timp, mă simțeam pe cont propriu, eu și deciziile mele, eu și trăirile mele, uneori spuse, alteori nu.

Pe parcursul anilor, am participat la câteva concursuri, unde am câștigat sau nu, dar am participat. Ele mi-au antrenat autocontrolul și m-au ajutat să-mi fac noi prieteni. M-am înscris la handbal. Merg și acum de două ori pe săptămână la antrenament. Nu mă mai enervez așa tare când pierdem vreun meci. Am note bune, în general. Pe cele mici mă străduiesc să le măresc.

Cu prietenii am o relație bună și am încercat mereu să fiu de încredere, loială. Mi-am ajutat colegii cât am putut de mult. În schimb, acasă nu reușesc să îmi îndeplinesc toate responsabilitățile, așa că uneori părinții sunt nemulțumiți de mine.

În timpul liber am făcut voluntariat, ajutând copii din familii cu posibilități financiare reduse, iar acum sunt mai atentă la cei care au nevoie de ajutor. Am mers în excursii și în tabere, unde am legat noi prietenii. Am avut tot felul de experiențe care m-au influențat și acum sunt sigură că visul meu este să ajut oamenii.

Așadar, pot spune că mă îndrept spre viitor ajutată de trecut și trăind frumos prezentul.”

*Cristiana*

### Exprimă-ți opinia!

- Ce a determinat-o pe Cristiana să-și dorească să ajute oamenii?
- Care sunt reușitele ei personale de până acum? A avut și nereușite?
- Care sunt resursele personale (interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe) care o vor ajuta să își atingă visul?



### Reflectează!

- Care este **visul**, adică **viziunea** ta de viitor? Chiar dacă nu ești hotărât/-ă, gândește-te acum ce ți-ar plăcea să faci când vei fi adult. Exemplifică!
- Ce te-a determinat să te gândești la acest vis (o întâmplare, o persoană, o sugestie etc.)?
- Gândește-te la tine și identifică resursele personale care te pot ajuta să-ți urmezi visul. Consideri că aceste resurse sunt suficiente pentru reușita personală?



## Află mai multe!

Despre oamenii ce reușesc să facă lucruri mărețe se poate spune că au o viziune clară asupra viitorului lor.

Roger Federer a avut viziunea de a deveni cel mai bun jucător de tenis din lume. A început să joace tenis de la vârsta de 8 ani și ulterior a decis să-și facă o carieră în tenisul de câmp.

La vârsta de 17 ani a devenit jucător profesionist. A fost pentru mai mult de cinci ani lider al clasamentului mondial al tenismenilor profesioniști. Numeroși jucători de tenis și analiști consideră că Federer este cel mai mare jucător de tenis din toate timpurile.



Warren Buffet este cel mai cunoscut investitor din lume. Este, de asemenea, unul dintre cei mai bogați oameni din lume. Cu toate acestea, a făcut donații de miliarde de dolari pentru organizații caritabile și plănuiește să-și doneze 99.5% din avere după ce moare. De când era mic și-a dorit să ajungă un om de succes și a început vânzând gumă de mestecat și suc în cartierul său. Apoi, cu banii strânși de-a lungul anilor din diverse proiecte antreprenoriale, Warren Buffet și-a cumpărat terenuri și a început mici afaceri, până a ajuns să investească la bursă. A susținut întotdeauna că succesul vine în urma muncii și a crezut în investițiile inteligente pe termen lung, investind în numeroase companii în care alții nu credeau.

**Viziunea** este modul de a vedea, de a concepe sau de a considera lucrurile; este cea care ne conduce de-a lungul vieții spre **reușita personală**. Ea descrie cine suntem, de ce existăm și care este viitorul pe care dorim să-l creăm prin aspirațiile noastre.

**Aspirațiile** sunt dorințe intense pe care sperăm să ni le îndeplinim.

Viziunea vine din propriile aspirații, speranțe, visuri și valori. Când creezi o viziune care este în acord cu scopul și cu valorile tale, aceasta generează energie, pasiune și te determină să lupți pentru îndeplinirea ei.



Viziunea este o forță!

Steve Jobs, unul dintre marii vizionari ai timpului nostru, spunea: „Dacă lucrezi la ceva interesant de care îți pasă cu adevărat, nu trebuie să fii împins. Viziunea te trage!”





## Experimentează!



### 1. ESEUL DE 5 MINUTE - Rucsacul meu

Imaginează-ți că pleci într-o călătorie spre visul tău. În rucsac ai:

reușitele  
personale

abilitățile  
dobândite

calitățile  
tale

aspecte de  
îmbunătățit

activități  
care  
îți fac plăcere

Scrive un eseu, în 5 minute, în care să prezinți ce ai în rucsac, dând câteva exemple din fiecare categorie. La final, menționează aspirația ta privind contribuția la evoluția lumii în care trăiești.

**Indicație:** În redactare, vei ține cont de structura unui eseu: introducere, cuprins, încheiere (concluzie).

### 2. Ce mi-am propus și ce am realizat!

Amintește-ți ce obiective ți-ai propus de-a lungul celor trei ani de gimnaziu și scrie o listă cu acestea. Bifează fiecare obiectiv, în funcție de gradul de îndeplinire, astfel: ✓ - obiectiv îndeplinit; + - obiectiv parțial îndeplinit; - - obiectiv neîndeplinit. Analizează-ți lista și gândește-te ce ar trebui să faci în continuare, în funcție de ceea ce ai constatat.



### Dezvoltă-te alături de colegi!

Prezintă unui coleg textul scris la exercițiul *Rucsacul meu*, fără a-i citi finalul. El va trebui să ghicească aspirația ta. Dacă va ghici, este o confirmare că ți se potrivește ideea, dacă nu, prezintă-i finalul, argumentând aspirația ta. Faceți schimb de roluri!



### Poveste de succes

Dacă un copil ar ajunge la Disney World, probabil ar crede că se află în „cel mai fericit loc” de pe Pământ. Poate așa a intenționat Walt Disney să-i fie creația, încă din momentul când totul era doar o viziune.

Când era tânăr, Walt a fost dat afară de la ziarul la care lucra, motivul invocat fiind cel al lipsei de creativitate. Apoi, a înființat o firmă de animație, care însă a dat faliment din cauza distribuitorului. Cu ultimii bani, și-a cumpărat bilet de tren către Hollywood, unde a continuat să creeze personaje animate.

Prin viziune și prin perseverență, Walt a fost capabil de a construi un sistem trainic, în spatele numelui Disney aflându-se și astăzi o întreagă industrie de excelență în afaceri.

*Dacă o poți visa, o poți și face*, spunea Walt Disney. *Toate viziunile noastre pot deveni realitate, dacă avem curajul să le urmăm*, afirma tot el.



### Îndemn pentru tine

Stabilește viziunea personală și vei fi mai optimist, mai determinat și mai eficient în acțiunile care îți creionează viața! Când îți spui „Aceasta este viziunea mea!”, este ca o promisiune de a deveni ceea ce vizezi.

### -Portofoliu -

#### Eu peste 4 ani

Realizează un colaj în care să prezinți cum îți imaginezi că va fi viața ta peste 4 ani.

# 1. VIZIUNE ȘI REUȘITĂ PERSONALĂ: ASPIRAȚII, MODELE DE GÂNDIRE ȘI DE ACȚIUNE

## 1.2. GÂNDESC ȘI ACȚIONEZ PENTRU SUCCES



### Lecție de viață

„Omidă: Cine ești tu?

Alice: În clipa asta nu prea știu, domnule, cine sunt; atâta știu: cine eram când m-am dat jos din pat azi-dimineață, dar cred că de atunci m-am schimbat de câteva ori.”

Lewis Carroll, *Alice în Țara Minunilor*



### Exprimă-ți opinia!

- Care ar putea fi schimbările prin care a trecut Alice?
- Este posibil ca planul de acțiune pe care-l avea Alice de dimineață să nu mai corespundă cu cel de acum? Argumentează!

### Reflectează!

- Tu cum te raportezi la ziua de ieri: ce gândeai, ce simțeai, ce planuri aveai? Dar astăzi?
- Este vreo diferență între tine – cel/cea de ieri și cel/cea de azi? Care este aceasta?
- Fiecare persoană are un mod propriu de a gândi, de a simți, de a voi, de a acționa etc., ceea ce o face diferită de ceilalți oameni. Prin ce consideri că ești diferit/-ă de ceilalți colegi? Identifică cel puțin două aspecte.



### Află mai multe!



Orice plan, pe care ți-l propui în viață, are la bază o **viziune** (dorințe, nevoi, aspirații etc.), **modele de gândire și de acțiune**, care pot duce la reușită personală sau nu.

Iată câteva modele de gândire:



### ESTE GÂNDIRE POZITIVĂ DACĂ:

- ★ vezi partea pozitivă a lucrurilor, a evenimentelor, a întâmplărilor;
- ★ ești optimist și crezi că mereu va fi „o lumină la capătul tunelului”;
- ★ ești încrezător în forțele proprii;
- ★ percepi eșecul ca pe o provocare;
- ★ îți induce așteptări pozitive: mă voi descurca, voi reuși, va fi bine, se va rezolva problema etc.



### ESTE GÂNDIRE NEGATIVĂ DACĂ:

- ★ vezi partea negativă a lucrurilor, a evenimentelor, a întâmplărilor;
- ★ te-ai obișnuit să pui răul înainte de orice;
- ★ ești influențat de mesajele negative transmise de cei din jur;
- ★ ești mereu nemulțumit de tine;
- ★ îți induce așteptări negative: nu cred că voi reuși, nu sunt bun de nimic, sigur voi greși, nu sunt în stare să fac față situației etc.



Atunci când gândirea pozitivă este predominantă, acționezi cu încredere, cu determinare, cooperând cu ceilalți și acceptând inclusiv ideile lor ca ipoteze. Acționezi pentru rezolvarea diverselor situații sau pentru testarea unor noi oportunități.

În schimb, gândirea negativă te face să fii mai mult pasiv, îți limitează acțiunea, deoarece ai viziuni pesimiste, vezi răul sau ceva periculos în orice acțiune pe care nu ai mai făcut-o. Te împiedică să progresezi, să-ți îndeplinești viziunea personală.

**V ESTE GÂNDIRE CRITICĂ DACĂ:**

- ★ este gândire clară, rațională și liberă;
- ★ nu se bazează pe acumulare de informații (memorare), ci pe modul în care prelucrezi informațiile;
- ★ vezi ce implicații au ideile; te îndoiești politicos de ele: *Dacă fac acest lucru, ce se întâmplă?*;
- ★ compari ideile cu alte puncte de vedere opuse și construiești argumente pentru a fi susținute: *Cred că este bună această idee, deoarece...*;
- ★ selectezi informațiile relevante;
- ★ faci diferența dintre fapte, opinii și judecăți de valoare (critici obiective).

**X NU ESTE GÂNDIRE CRITICĂ DACĂ:**

- ★ nu este o gândire liberă, preia ideile altcuiva fără a le analiza (conformistă): *Așa spune X...*;
- ★ folosește stereotipuri și prejudecăți: *Asta se știe ..., aceasta se spune despre..., așa se face...* etc.;
- ★ accepți ideile care îți se prezintă fără a le compara cu altele opuse;
- ★ nu faci diferența dintre fapte, opinii și judecăți de valoare.



Cu o gândire critică, nu vei acționa cum spun alții, până nu ești sigur că argumentele lor le susțin ideile. Având o gândire critică, vei acționa, numai după ce vei observa care sunt implicațiile, fără a limita acțiunea, ci doar gândind-o bine în prealabil.

**V ESTE GÂNDIRE ORIENTATĂ SPRE PROBLEME TEORETICE DACĂ:**

- ★ răspunde la necesitățile dezvoltării științelor teoretice;
- ★ este gândirea savanților academicieni, creatori de sisteme și de teorii, de concepții științifice;
- ★ se bazează pe informații științifice.

**V ESTE GÂNDIRE ORIENTATĂ SPRE PROBLEME PRACTICE DACĂ:**

- ★ este gândirea noastră obișnuită, ea ne permite să ne descurcăm cu dificultățile care apar în viața cotidiană;
- ★ răspunde la întrebări de tipul: *Ce e de făcut în situația dată?*;
- ★ dezvoltă viața materială; de exemplu, din nevoia de a comunica în drum spre serviciu sau spre casă, a fost inventat telefonul mobil.

Gândirea practică ne face să acționăm spontan, să rezolvăm situațiile în care ne găsim, să inventăm soluții pe moment pentru a ieși din anumite probleme, să fim orientați mai mult spre acțiunea imediată.

În funcție de modelul de gândire folosit, acționăm diferit.

Fiecare model de gândire și de acțiune are importanță în reușita personală, cu o pondere diferită în funcție de situație.

Este bine să ne cunoaștem modelul de gândire dominant, pentru a avea eficiență în orice activitate și pentru a putea lua măsuri atunci când modelul nostru de gândire ne împiedică să obținem reușita personală.





## Experimentează!

### 1. Află despre tine!

Răspunde cu DA sau NU la întrebările din tabel, pentru a identifica ce model de gândire ai.

Nr. crt.	Întrebare	Răspuns	
		Da	Nu
1	De obicei vezi doar partea pozitivă a lucrurilor, a evenimentelor, a întâmplărilor?		
2	De obicei vezi doar partea negativă a lucrurilor, a evenimentelor, a întâmplărilor?		
3	Ești în general optimist?		
4	Ești încrezător în forțele proprii?		
5	Te-ai obișnuit să pui răul înaintea de orice?		
6	Percepi eșecul ca pe o provocare?		
7	Deseori ești influențat de mesajele negative transmise de cei din jur?		
8	Ești mereu nemulțumit de tine?		
9	În general, ai așteptări pozitive?		
10	În general, ai așteptări negative?		

I. Dacă ai răspuns cu DA la întrebările: 1, 3, 4, 6, 9, primești 1 punct pentru fiecare. Dacă ai răspuns cu NU, primești 0 puncte.

II. Dacă ai răspuns cu DA la întrebările: 2, 5, 7, 8, 10, primești 1 punct pentru fiecare. Dacă ai răspuns cu NU, primești 0 puncte.

Dacă suma punctelor obținute la I este mai mare decât suma punctelor obținute la II, atunci modelul de gândire dominant este unul pozitiv, ceea ce îți poate asigura reușita.

Dacă suma punctelor obținute la II este mai mare decât suma punctelor obținute la I, atunci modelul de gândire dominant este unul negativ și este recomandat să încerci să transformi gândirea negativă în gândire pozitivă.

Cine dorește poate prezenta colegilor rezultatul obținut.

### 2. Visul meu

Pe o coală A4 desenează conturul palmelor tale, lăsând loc între ele pentru a desena o stea. Scrie în interiorul steii visul tău. În conturul palmei stângi scrie modelele de gândire de care crezi că ai nevoie pentru a-ți realiza visul, iar în conturul palmei drepte scrie acțiunile care consideri că te ajută ca visul tău să devină realitate. Pe spatele lucrării îți vei scrie numele. Lucrările vor fi strânse, iar dirigintele va citi, pe rând, ceea ce este scris în fiecare stea, fără să indice autorul. Veți încerca să ghiciți al cui este visul.

Adaugă lucrarea la portofoliul personal de învățare.





## Dezvoltă-te alături de colegi!

### GÂNDESC-SIMT-AȚIONEZ

Participați la acest exercițiu, urmărind indicațiile dirigintelui:

Ridicați-vă în picioare și întindeți mâinile în față, cu palmele îndreptate în jos. Studiați-vă mâinile, astfel încât să vă asigurați că sunt paralele, poziționate la același nivel. Acum închideți ochii și imaginați-vă că de mâna stângă aveți legat un săculeț cu nisip umed, cu greutatea de 5 kg. Deși sacul este greu și îl simțiți din ce în ce mai greu, încercați să păstrați mâinile la același nivel.

Veți simți cum sacul cu nisip devine din ce în ce mai greu..., mai greu... și mai greu. După un minut, deschideți ochii și priviți-vă mâinile!

- ★ Cei ale căror mâini vi s-au mișcat, ce credeți că a făcut ca mâinile voastre să se miște?
- ★ Vi s-a mai întâmplat ca ceea ce ați gândit să vă conducă la acțiune?
- ★ Cei ale căror mâini nu vi s-au mișcat, ce experiență ați avut? Ce ați gândit? Ce ați simțit?
- ★ Așadar, putem spune că modul în care gândim ne determină emoțiile, acțiunile, comportamentele și atitudinile?



## Poveste de succes



În 1996 a suferit un accident în urma parașutării în Zambia. Parașuta nu i s-a deschis complet și a picat de la 500 de metri, căzând pe spate pe parașuta sa împachetată. În urma căderii și-a rupt trei vertebre. Ulterior, gândindu-se la ce ar fi putut să facă, a spus: „Ar fi trebuit să tai parașuta principală și să merg mai departe cu rezerva, însă acolo sus nu e timp pentru a rezolva problema”. Ajuns la spital, medicii au preconizat că ar putea rămâne paralizat pe viață. Și-a petrecut următoarele 12 luni într-un centru de reabilitare militară.



Cu o gândire pozitivă, ambiție, perseverență și multă muncă, în data de 16 mai 1998 și-a îndeplinit visul din copilărie, acela de a se cățăra pe Everest, la 18 luni după ce și-a rupt vertebrele în accident.

Astfel, la vârsta de 23 de ani se afla printre cele mai tinere persoane care au reușit o astfel de performanță. Aceasta este povestea uimitoare a lui Bear Grylls, un cunoscut prezentator al unei emisiuni de supraviețuire în sălbăticie, emisiune ce aparține unui renumit canal american de televiziune.



## Îndemn pentru tine

Urmează-ți visul!  
Fii pozitiv, consideră eșecul o provocare și succesul nu va întârzia să apară!

## -Portofoliu-

### Eu într-un poster

Realizează un poster care să te reprezinte, prin intermediul căruia să surprinzi trei puncte tari și trei aspecte pe care ai dori să le îmbunătățești la tine.

## 2. LUAREA DECIZIILOR. SIGURANȚĂ ȘI ALEGERI SĂNĂTOASE. REZILIENȚĂ

### 2.1. CUM IAU DECIZII? SIGURANȚĂ ȘI ALEGERI SĂNĂTOASE



#### Lecție de viață

Părinții mei s-au mutat cu serviciul în altă localitate, la început de clasa a VIII-a, când timpul pare să se comprime și emoțiile examenului devin umbra mea. M-au înscris la școala cea mai apropiată de casă.

Fiind sociabil, am făcut cunoștință cu un vecin de bloc, Vic. Acesta mi-a prezentat mai mulți prieteni de-ai lui care păreau „de treabă”.

La școală am devenit colegi de bancă. În zilele ce au urmat, în afară de faptul că mă apucasem de învățat, ne plimbam uneori împreună prin cartier.

Pe prietenii lui i-am regăsit în gașcă, își cumpărau alcool și fumau. Știam cât rău puteau face aceste lucruri și simțeam că e mai bine să stau departe de ele, aflând de la părinții mei că sunt comportamente nesănătoase. Vic le spusese că sunt nou în cartier, dar că sunt în regulă și că „garantează” el pentru mine.

După o perioadă, Vic mi-a propus să stăm mai mult cu acești prieteni. Aș vrea să stau cu ei pentru că am nevoie de prieteni, dar mă gândesc că e riscant. Trebuie să hotărâsc ce decizie voi lua: să ies cu gașca din cartier, să-mi fac prieteni pe net, să încerc să-mi găsesc alt grup, să învăț mai mult și să amân socializarea după examen...?

Aici apare dilema mea: dacă aș accepta să fac parte din gașcă, ar trebui să mă comport ca ei, altfel m-ar considera „trădător”; dacă aș refuza, ar însemna să rămân singur și asta chiar nu-mi doresc. Simt nevoia să am prieteni. În clasă nu am reușit să găsesc pe cineva cu care să mă înțeleg mai bine decât cu Vic, iar prietenii lui pot deveni cu ușurință și prietenii mei. Aș putea să-mi fac prieteni în mediul virtual, ar părea mai ok, dar eu prefer să petrec timp în aer liber. Să încerc să-mi găsesc alt grup necesită timp și nu-l am acum.

Cam aceasta ar fi problema mea și variantele pe care le am.



#### Exprimă-ți opinia!

- Care crezi că este principala problemă pe care o întâmpină băiatul?
- Ce calități ar trebui să aibă el ca să reziste influențelor noilor prieteni, dacă ar face parte din grup?
- Faptul că băiatul își pune întrebări îl va ajuta să ia decizia potrivită? Argumentează!

#### Reflectează!

- Ai avut parte de schimbări semnificative în viața ta? Dacă da, cum te-ai adaptat ultimei schimbări?
- Tu ai fi tentat să intri într-un grup nou de prieteni chiar dacă aceștia ar avea comportamente nesănătoase? Argumentează!
- Cum reacționezi când ceilalți îți propun sau îți impun schimbări?
- Ce decizie ai lua dacă ai fi în locul băiatului? Expune motivele.

