

UBRIS
Daniela Barbu
Cristiana Ana-Maria Boca
Marcela Claudia Călineci

We know
books
Elena Clohodaru
Luminița Mitrofan
Ana-Maria Oancea

Ministerul Educației
și Cercetării

8



EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a VIII-a

Despre disciplina Consiliere și dezvoltare personală / 3
 Competențe generale și specifice / 5
 Prezentarea manualului tipărit / 6
 Metode complementare de evaluare / 7
 Prezentarea manualului digital / 9
 Recapitulare inițială: *Start spre reușită* / 10
 (Auto)Evaluare inițială: *Start spre reușită* / 11

Unități de învățare	Lecții	Subtitluri în conformitate cu programa școlară
Unitatea 1 În direct cu MINE Autocunoaștere / 12	L1: ZOOM pe EU / 14 L2: Alegi pentru tine / 16 L3: Măine este o nouă zi / 18 Recapitulare / 20 (Auto)Evaluare / 22	Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase Reziliență
Unitatea 2 Adolescență și echilibru Stil de viață sănătos și echilibrat / 24	L1: Eu în familie / 26 L2: Riscul, provocarea adolescenței? / 28 L3: Gândesc înainte să acționez / 30 L4: Departe de ce îmi face rău / 32 Recapitulare / 34 (Auto)Evaluare / 36	Sănătatea vieții de familie Situații cu potențial de risc Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate
Unitatea 3 Cuvinte care construiesc Dezvoltare socio-emoțională / 38	L1: Conectează-te cu emoțiile tale / 40 L2: C... de la conflict / 42 L3: Cu cărțile pe față / 44 L4: Bine ai venit, comunicare! / 46 Recapitulare / 48 (Auto)Evaluare / 50	Modalități simple de autocontrol și autoreglare Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire Stilurile de negociere a conflictelor Abordarea constructivă a conflictelor prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare
Unitatea 4 Acum învăț cum să învăț Managementul învățării / 52	L1: Exploratori în lumea informațiilor / 54 L2: Învăț să analizez critic / 56 L3: Transform informațiile în cunoștințe durabile / 58 L4: Vreau să învăț / 60 L5: Oportunități inedite de învățare / 62 Recapitulare / 64 (Auto)Evaluare / 66	Surse de informare pentru activitatea școlară Rolul informației și criteriile de analiză a informațiilor Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța Tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului de a învăța Învățare formală, nonformală, informală
Unitatea 5 Eu@Trasee-spre-succes Managementul carierei / 68	L1: Mai multe rute, același succes / 70 L2: Viitorul... pe hârtie / 72 L3: Ești cine alegi să fii / 74 L4: Fiecare proiect are o poveste / 76 L5: Viața mea, ca un proiect / 78 Recapitulare / 80 (Auto)Evaluare / 82 Recapitulare finală / 84 (Auto)Evaluare finală / 88 Tranziția către clasa a IX-a... emoție, performanță și schimbare / 92 Etapele unui proiect – Model / 94 Etapele unei investigații – Model / 95 Răspunsuri / 96	Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, termene, resurse, obstacole Planul personal de educație și carieră: strategii de realizare

Metode complementare de evaluare

Portofoliu / 15, 17, 19

Investigație / 15

Proiect / 21

Fișă Observ. Apreciez. Evoluez / 23

Portofoliu / 27, 29, 31, 33

Investigație / 30

Proiect / 35

Fișă Observ. Apreciez. Evoluez / 37

Portofoliu / 41, 43, 45, 47

Investigație / 42

Proiect / 49

Fișă Observ. Apreciez. Evoluez / 51

Portofoliu / 55, 57, 59, 61, 63

Investigație / 63

Proiect / 65

Fișă Observ. Apreciez. Evoluez / 67

Portofoliu / 70, 71, 73, 75, 77, 79

Investigație / 70, 72

Fișă Observ. Apreciez. Evoluez / 83

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

Fișă Observ. Apreciez. Evoluez / 90



Din viața mea ...

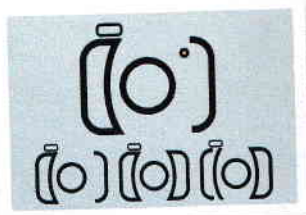
Ești în fața obiectivului unei camere foto profesionale! Pozează cât mai autentic: arată cine ești, cum ești și ce viziune ai asupra vieții. Roagă un coleg/o colegă să-ți facă o fotografie sau fă-ți un *selfie*. Ce idee sau ce stare ai exprimat?

Scrive pe un post-it colorat cum îți imaginezi că va fi viața ta, apoi elaborează logoul personal: un motto reprezentativ însoțit de un desen sugestiv.

Inspiră-te din mottourile de mai jos:

- Cu disciplină, imposibil să nu reușesc.
- Sunt potrivit(ă) pentru orice acțiune.
- Voi fi excepțional(ă), practic(ă), flexibil(ă).

Argumentează modul în care ai creat imaginea care să te reprezinte din perspectiva calităților tale esențiale, puse în acțiune. Participă în clasă la realizarea unui spațiu special dedicat logourilor personale.



E timpul nostru!

1. Răspunde invitației de a reflecta critic asupra resurselor personale având în vedere următoarele direcții:

- trei puncte tari și trei aspecte de îmbunătățit la mine;
- trei realizări de care mă bucur;
- trei modele de succes sau trei persoane pe care le admir, importante în construcția personalității mele.

2. Împreună cu un coleg/o colegă, discutați despre ce reprezintă imaginea din cadrul rubricii *Din viața mea*. Pentru că sunteți unici, alegeți să exprimați unicitatea personală, în fața clasei, într-o manieră cât mai creativă: dans, desen, caricatură, poveste, modelaj, poză, imagine dintr-o revistă, colaj etc.

3. Analizează, în echipă, cele cinci avantaje pentru o viziune conturată asupra vieții personale:

Claritate	Analizezi și vezi mult mai ușor perspectivele.
Viteză	Când știi unde vrei să ajungi, devii mai rapid în acțiuni.
Precizie	Reglezi atitudinile și comportamentele instantaneu.
Siguranță	Crești starea de confort deoarece situațiile de risc sunt mai previzibile.
Eficiență	Rezultatele se corelează cu obiectivele propuse.

Răspundeți și argumentați:

Cum se construiește viziunea personală asupra vieții? Cum se poate schimba? Ce se poate întâmpla dacă nu ți-ai clarificat viziunea asupra vieții? De ce este importantă?

4. Notează aspirațiile pe care le ai în plan educațional și în carieră. Nu-ți fie teamă să visezi cât mai frumos, cât mai deosebit, cât mai sus! Ai încredere în ceea ce îți spune intuiția despre tine și în viitorul tău! Ce vrei să faci cu viața ta? Cum vrei să-ți valorifici potențialul? Bazează-te pe abilitățile pe care le deții și pe care ai puterea să ți le dezvolți.


- În funcție de ceea ce ai identificat, exprimă viziunea despre viitorul tău în 2-4 cuvinte sau într-o propoziție foarte scurtă, apoi descoperă viziunile unor oameni de succes care au schimbat lumea.

Oameni fericiți
(Walt Disney,
Mickey Mouse)

Toată lumea își va permite o mașină electrică.
(Elon Musk, Tesla)

Competiții de succes
(Adi Dassler,
Adidas)

Un calculator în fiecare casă
(Bill Gates,
Microsoft)

- Amintește-ți o situație de viață în care ai reușit ce ți-ai propus. Ce model ai urmat? Cine te-a inspirat? Cum ai acționat? Care au fost elementele principale care ți-au asigurat succesul?
- Discută în grupuri mici, colectează feedbackuri de la ceilalți și analizează dacă viziunea ta asupra vieții se modifică sau rămâne aceeași.
- **Investighează** , în echipă, biografiile unor oameni de succes din domenii profesionale diferite. Folosește motoare de căutare, inteligența artificială, rețele de socializare, cărți, reviste din care să te inspire în ceea ce privește valorile, aspirațiile, calitățile și visurile acestor modele de reușită, gândire și acțiune. Urmărește pașii unei investigații la pagina 95.

Te inspiră?

Google Health dezvoltă noi aplicații bazate pe inteligența artificială, eficiente în depistarea mai multor boli.

La sesizarea unui dezechiliu în organism, sistemul robotizat avertizează: *Cred că este o problemă aici, vrei să verifici?* După căderea lui Dominic King, CEO Google Health, UK, aceasta este o dovadă extraordinară a modului în care aceste tehnologii pot îmbunătăți expertiza umană.

Care crezi că este viziunea celor care lucrează în acest domeniu? Ce-i motivează pe acești cercetători? Cum gândesc și cum acționează? Ce puncte tari demonstrează?

Idei pentru tine

Pentru fiecare om, reușita personală înseamnă altceva: statut profesional, ascensiune, faimă, câștig material, familie fericită etc. Ea este legată de viziunea asupra vieții, de valorile, dorințele și aspirațiile personale.


Viziunea reprezintă imaginea persoanei despre lume și viață. Este modul în care o persoană percepe realitatea, care îi determină construirea planului de viitor. Metaforic, reprezintă un vis mareț, o stea călăuzitoare. Întotdeauna viziunea este bazată pe experiențele trăite, pe **un model personal de gândire și acțiune**. Acesta este racordat la valori, adică la ceea ce prețuim cel mai mult în viață. Uneori, în drumul construirii propriei viziuni asupra vieții, ne putem inspira din modele de gândire și acțiune ale persoanelor pe care le apreciem.

Cu cât viziunea este mai puternică, mai clară, cu atât cresc șansele de reușită pentru obiectivele propuse.

Aspirațiile reprezintă ceea ce ne dorim să obținem, ceea ce ne-ar plăcea să facem cu adevărat. Ele se pot schimba pe parcursul vieții. Conștientizarea aspirațiilor, a viziunii personale despre viață determină planificarea carierei și alegerea traseului educațional potrivit.


Povestea mea



Care este visul unui cactus? Cum ar putea fi descrisă viziunea unui fulg de nea asupra lumii? Dar a unei planete? Scrie un text scurt, care să fie citit în două minute, despre ce înseamnă pentru tine reușita personală. Pornește de la valorile în care crezi sau modelele la care te raportezi, sintetizate într-o lucrare intitulată *Eu am un vis!* Deschide Portofoliul personal  cu această!

În manualul digital

Fișa: Care sunt valorile mele?

Exersează în manualul digital tehnici de clarificare a valorilor, importante pentru stabilirea viziunii și a reușitei personale. Completează fișa, apoi adaug-o în portofoliu .



Din viața mea ...

În fiecare moment faci alegeri. Ele pot fi foarte simple (ore de somn, obiecte pentru igienă, articole vestimentare) sau se pot referi la activități complexe pentru care optezi (program de învățare a unei limbi străine, reconsiderarea unei relații de prietenie, practicarea unui sport, orientarea spre un anumit traseu educațional).

Numește alegerile pe care le-ai făcut în săptămâna care tocmai s-a încheiat.

- Ai fost mulțumit(ă) de acestea?
- Au fost alegeri sănătoase?
- Ți-au afectat siguranța personală? Argumentează!
- Dacă ar fi să alegi din nou, ai proceda la fel?

Alegerile pe care le faci îți îmbogățesc experiența de viață.

Important este să fii în siguranță, iar alegerile făcute să nu afecteze libertatea și starea de bine a celorlalți.



E timpul nostru!

1. În fața ta este ușa din imaginea de mai jos. Ce alegi să faci: o deschizi sau doar privești prin gaura cheii? Ce crezi că este dincolo de ea? Și totuși... de partea cealaltă este viitorul tău, intitulat „Peste 4 ani”. Ai curaj să-l explorezi? Dacă DA, ia-ți un rucsac cu:

ce
realizări
ai

ce știi
să faci

cine te
ajută

cine
ești



2. Amintește-ți cele mai importante alegeri pe care le-ai făcut în anii de gimnaziu parcurși până în prezent. Pot fi legate de rezultatele școlare, de prietenii tăi și de activitățile în care te-ai implicat. Transformă povestea amintirilor într-un mesaj care să cuprindă doar 15 cuvinte. Găsește, împreună cu ceilalți colegi, punctele comune ale alegerilor voastre.

3. Reconstituie lista cu obiectivele personale propuse în casa a IV-a pentru ciclul gimnazial.

- Ordonează-le în funcție de gradul de realizare.

realizat

parțial realizat

nerealizat

Dacă nu sunt încă îndeplinite, anticipează acțiunile prin care le vei atinge.

4. Așa cum un pictor alege culorile cele mai potrivite pentru pânza care se transformă în operă de artă, la fel și noi facem alegeri care construiesc frumusețea vieții.

- Notează câteva alegeri sănătoase pe care le-ai făcut sau le faci în diverse domenii ale vieții tale.



Ce alegi să fi:
dronă sau
sămânță
de păpădie?



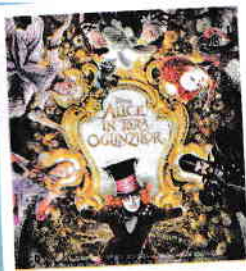
5. Împărtășește, sub forma unui joc de rol, întâlnirea cu o personalitate de succes pe care o admiri. Imaginează, împreună cu un coleg/o colegă, un dialog referitor la alegerile pe care urmează să le faci în clasa a VIII-a. Ce întrebări vei adresa? Ce sugestii crezi că vei primi?

Te inspiră?

Alice ALEGE să intre prin oglinda magică în cursa contra cronometru, chiar dacă Timpul nu este de partea ei, pentru salvarea Părințelului și a Țării Minunilor.

Citește cartea (1871) și vizionează filmul (2016) omonim, *Alice în țara oglinzilor* de Lewis Carroll.

Cum ai proceda dacă ai fi în locul lui Alice?



Idei pentru tine

Alegerile pe care le facem sunt parte a procesului de luare a deciziilor pentru viață.

Luarea unei decizii este influențată de factori precum nivelul de cunoștințe/abilități, persoanele din cercul apropiat, credințe și valori, starea de sănătate, experiențele de viață, încrederea în reușita și evoluția personală, gradul de siguranță resimțit.

O alegere este potrivită atunci când:

- este în concordanță cu obiectivele propuse;
- nu îți afectează echilibrul fizic și psihic;
- contribuie la împlinirea visului;
- respectă drepturile celorlalți;
- aduce plusvaloare;
- creează emoții pozitive, specifice stării de bine;
- te ajută să mergi mai departe.

Tranziția de la clasa a VIII-a la clasa a IX-a presupune mai multe alegeri. Toate alegerile pe care le faci influențează viața ta și a celor din jur. Siguranța, în toate formele ei, este o condiție importantă a unei alegeri potrivite.

Povestea mea

Alegerea cea mai trăsănită sau cea mai inedită pe care ai face-o este... dar, din motive diferite, o amâni pentru că... Gândește-te la o situație din viața ta în care anumite alegeri îți testează limitele și riscul este prezent la tot pasul.

Ce înseamnă să te simți în siguranță pentru tine? Completează portofoliul cu gândurile și emoțiile experimentate în situații în care nu te-ai simțit în siguranță. Pentru că nu poți prevedea viitorul, notează câteva alegeri sănătoase pe care intenționezi să le faci.



În manualul digital

Fișa: **Nu-ți spun ce să faci!**

Descoperă în manualul digital situații provocatoare care generează alegeri speciale. Completează fișa, apoi adaug-o în portofoliu.

Reziliența



Din viața mea ...

Fă o incursiune printre norii care au blocat uneori lumina din viața ta. Nu povesti despre ei, ci doar despre cum ai reușit să îndepărtezi aceste blocaje sau obstacole. Alege modalitățile pe care le folosești frecvent pentru a-ți însenina viața în urma unor evenimente neplăcute.



Fiecare dintre noi poate descoperi că este capabil să facă față situațiilor mai puțin plăcute, stresante sau chiar traumatizante.

E timpul nostru!

1. Explorează conceptul de *reziliență*. La ce te gândești atunci când îl auzi sau îl rostești? Scrieți, în grup, cât mai multe cuvinte sugerate de acesta.

Propuneți un desen sugestiv care să exprime caracteristicile definitorii ale rezilienței. Ce spuneți de imaginea din dreapta?




2. Imaginează-ți că te afli într-un impas, precum: situație de corijență, divorțul părinților, lipsa unui program pentru pregătirea examenului, indecizie în alegerea liceului, stare de sănătate precară, schimbarea domiciliului, un dezastru natural sau ... participarea la olimpiada națională și creșterea numărului de urmăritori pe rețelele de socializare etc. Găsiți, în echipă, soluții pentru depășirea impasului.

REZILIENTĂ



3. Alege un film, o carte, o postare pe rețelele de socializare sau pur și simplu pe cineva din anturajul tău apropiat care te-a impresionat recent. Argumentează dacă „eroul/eroina” a manifestat reziliență.

4. După un moment dificil de viață sau un succes deosebit, este nevoie de reconfigurare, deoarece contextul s-a modificat. Schimbarea trăită, pierdere sau câștig, conduce la noi acțiuni. Care dintre resursele următoare sunt pentru tine cele mai importante în soluționarea momentelor dificile?

		
EU AM	EU SUNT	EU POT
Ce ai pozitiv în viața ta? • familie • relații • prieteni/grup • realizări etc.	Care sunt punctele forte, calitățile dominante ale personalității tale? Ce te face unic(ă), diferit(ă), special(ă)?	Ce știi să faci? • învăț • muncesc • dansez • rezolv probleme • gătesc • organizez etc.

5. Încurajează prietenii să-ți spună ce calități ai pentru a putea fi rezilient(ă), prin completarea enunțurilor:

- Pentru că, tu ești
- Pentru că, tu ai
- Pentru că, tu poți să

Te inspiră?

Mihai Neșu merge mai departe, după teribilul accident pe terenul de fotbal, întâmplat în 2011, cu o viziune nouă asupra vieții.

Campania „Cred în minuni!” derulată de fundația care-i poartă numele, își propune să ajute copiii cu dizabilități, într-un nou complex de recuperare la standarde înalte de calitate. Mihai Neșu consideră că inocența și bucuria copiilor, credința și lupta împreună pentru depășirea dificultăților sunt pași pentru succes.

Tu de unde iei puterea de a rezolva situațiile dificile pe care uneori le trăiești? Ce forțe te ajută să renaști?

Ideii pentru tine

Reziliența

- se referă la abilitatea unei persoane de a se adapta la o situație adversă (obstacole, dificultăți), mai ales în prezența unor factori de risc, cum ar fi: sărăcia, boala, mediul abuziv (familii disfuncționale, grupuri conflictuale etc.), sursele de stres pe termen lung;
- vizează modalitatea de redresare în urma unor situații dificile, eșecuri sau obstacole de viață.

Conceptul **reziliență** aparține domeniului tehnic și înseamnă capacitatea unui material de a rezista, de a reveni la forma inițială după ce a suferit un șoc. Totodată, reziliența se referă la capacitatea oamenilor de a reveni la echilibrul pe care îl aveau înainte de situația stresantă sau traumatizantă.

Dezvoltarea nu se realizează de la sine. Adeseori, oamenii traversează perioade de evoluție, mai mult sau mai puțin intense, momente de criză, dificultăți, încercări și insuccese. Viața ne pune față în față cu persoane, întâmplări, situații, evenimente, stări etc. care pot fi oportunități pentru dezvoltare.

Povestea mea

Închide ochii și învârtă globul pământesc sau explorează harta lumii. Acolo unde pui degetul, cercetează, cu ajutorul internetului, un personaj celebru din acea zonă care a reușit să facă față unei perioade mai grele din viață și este un model de reziliență. Adaugă la portofoliul personal 📁 Ideile valoroase pe care le-ai reținut. Nu uita ca, anterior, să completezi ce ai face tu în locul lui/ei. Ce apreciezi cel mai mult la experiența lui/ei de viață? Cum a făcut față provocărilor la școală, în familie?



În manualul digital

Fișa: *Cât de rezilient(ă) sunt?*

Analizează sugestiile practice pentru dezvoltarea rezilienței la copii și decide care ți se potrivește cel mai bine. Completează fișa, apoi adaug-o în portofoliu 📁.