



# CUPRINS

Dragi copii .....	3	3. Învățarea eficientă .....	64
UNITATEA I – AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ .....	5	4. Programul meu zilnic .....	68
1. Eu, cu bune și cu rele .....	6	5. Obiective săptămânale .....	72
2. Imaginea de sine .....	8	6. Planul de lucru. Respectarea termenelor .....	74
3. Eu și cei din jurul meu .....	12	7. Recapitulare .....	76
4. Spațiul personal. Nevoia de intimitate ...	16	8. Autoevaluare .....	78
5. Diversitatea culturală și etnică .....	20	UNITATEA IV – PLANIFICAREA CARIEREI .....	81
6. Solidaritatea între oameni .....	24	1. Activitatea mea preferată .....	82
7. Recapitulare .....	26	2. Termeni specifici unei activități .....	86
8. Autoevaluare .....	28	3. Lucrul individual și lucrul în echipă ...	88
UNITATEA II – COMUNICARE ȘI ABILITĂȚI SOCIALE .....	31	4. Regulile lucrului în echipă .....	90
1. Comunicarea verbală .....	32	5. Avantajele și dezavantajele lucrului în echipă .....	92
2. Comunicarea nonverbală .....	36	6. Recapitulare .....	94
3. Cum să fiu un bun ascultător .....	40	7. Autoevaluare .....	96
4. Familia mea .....	44	UNITATEA V – CALITATEA STILULUI DE VIAȚĂ .....	99
5. Relația cu părinții .....	48	1. Un stil de viață sănătos .....	100
6. Roluri în cadrul familiei .....	50	2. Rezolvarea de probleme .....	104
7. Recapitulare .....	52	3. Cum se iau deciziile .....	106
8. Autoevaluare .....	54	4. Luarea deciziilor în situații de risc sau de criză .....	108
UNITATEA III – ORGANIZAREA INFORMAȚIILOR ȘI A ACTIVITĂȚII DE ÎNVĂȚARE .....	57	5. Comportamente violente .....	112
1. Cum să te informezi. Organizarea informațiilor .....	58	6. Recapitulare .....	114
2. Cum selectăm informațiile .....	62	7. Autoevaluare .....	116
		RECAPITULARE FINALĂ .....	119