

**MANUAL  
PENTRU  
CLASA  
A V-A**



**Corint**

**MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE**

**Ana-Maria Oanțea  
Doina Popescu**

# **CONSIGLIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**



# Cuprins

Prezentarea manualului de <i>Consiliere și dezvoltare personală</i> .....	5-6
Cuvinte de început .....	7
Portofoliul personal de învățare .....	8
Evaluarea inițială .....	9-10

## Domeniul tematic *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat* ..... 11-32

### Competențe

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

1.1. Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei .....	
1.2. Analiza surselor de stres și a consecințelor acestuia asupra sănătății și stării de bine .....	
Lecția 1 – Doar eu sunt... EU! .....	12-13
Lecția 2 – Pot, mă pricep, îmi place .....	14-15
Lecția 3 – Prețuiesc viața .....	16-17
Lecția 4 – Ce gândesc eu despre mine .....	18-19
Lecția 5 – Eu, învățarea și școala .....	20-21
Lecția 6 – Provocările pubertății .....	22-23
Lecția 7 – Vreau să fiu sănătos .....	24-25
Lecția 8 – Mănânc inteligent, mă simt bine .....	26-27
Lecția 9 – Stresul în viața mea .....	28-29
Recapitulare și resurse pentru învățare .....	30
Evaluare .....	31
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback .....	32

## Domeniul tematic *Dezvoltare emoțională și socială* ..... 33-46

### Competențe

#### **2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**

2.1. Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți .....	
---	--

2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți .....	
--	--

Lecția 1 – Universul emoțiilor .....	34-35
Lecția 2 – Emoțiile și viața cotidiană .....	36-37

Lecția 3 – Procesul de învățare și emoțiile .....	38-39
Lecția 4 – Ce este feedback-ul? .....	40-41
Lecția 5 – Cum transmit celorlalți ce simt și ce gândesc .....	42-43
Recapitulare și resurse pentru învățare .....	44
Evaluare .....	45
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback .....	46

## Domeniul tematic Managementul învățării ..... 47-60

### Competențe

#### 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

3.1. Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea

3.2. Prezentarea progreselor în învățare, utilizând modalități variate de comunicare

Lecția 1 – Bucuria de a învăța .....	48-49
Lecția 2 – Obstacole în calea învățării. Cum le depășim? .....	50-51
Lecția 3 – Metode istețe pentru succese mărețe .....	52-53
Lecția 4 – Baloanele care mă înalță .....	54-55
Lecția 5 – Portofoliul personal de învățare – cartea mea de vizită .....	56-57
Recapitulare și resurse pentru învățare .....	58
Evaluare .....	59
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback .....	60

## Domeniul tematic Managementul carierei ..... 61-76

### Competențe

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

4.1. Recunoașterea oportunităților pe care le oferă educația pentru alegerea carierei

4.2. Identificarea unor ocupații din domenii diferite de activitate și a beneficiilor acestora pentru persoană și pentru societate

Lecția 1 – Viața înseamnă educație, educația înseamnă viață .....	62-63
Lecția 2 – Evantaiul ocupațiilor .....	64-65
Lecția 3 – Cum îmi aleg ocupația, meseria sau profesia? .....	66-67
Lecția 4 – Eu pot schimba lumea .....	68-69
Lecția 5 – M-am gândit la viitoarea mea profesie .....	70-71
Lecția 6 – „Ziua carierei” în clasa mea .....	72-73
Recapitulare și resurse pentru învățare .....	74
Evaluare .....	75
Fișă sintetică de autoevaluare/reflecție. Feedback .....	76



Evaluarea finală .....	77-78
Învățăm împreună! (propuneri de proiecte) .....	79-80
Organizăm evenimente! (exemple de activități complexe de învățare) .....	81-82
Fișe pentru portofoliu .....	83-87
Fișă de feedback a profesorului .....	88

# Domeniul tematic 1

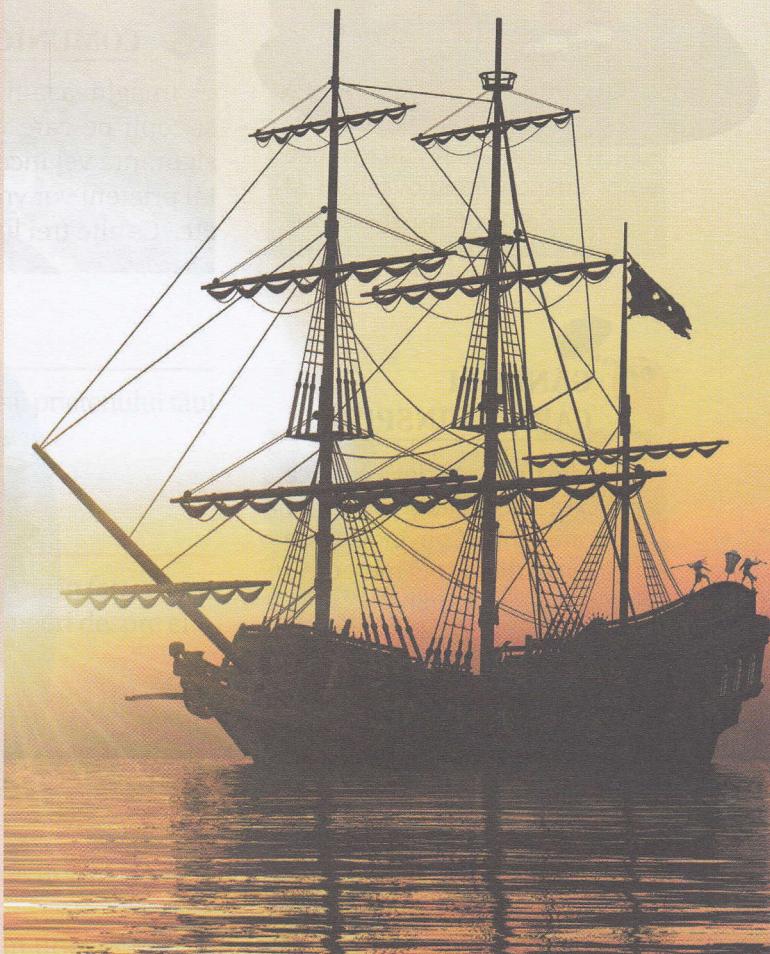
Autocunoaștere și  
stil de viață sănătos  
și echilibrat

## Să pornim la drum!

Cu mult entuziasm, vom călători împreună spre noi orizonturi personale.

Primul domeniu tematic al manualului vă invită:

- să reflectați asupra personalității voastre, asupra caracteristicilor și resurselor personale;
- să aflați ce sunt abilitățile, aptitudinile, preferințele, interesele, credințele și valorile personale;
- să analizați cine sunteți acasă și la școală, ce înseamnă Sinele global și Sinele școlar;
- să acordați atenție schimbărilor fizice, psihice și de comportament pe care le trăiți la vârsta preadolescenței;
- să descoperiți soluții de prevenire a stresului din viața voastră;
- să explicați necesitatea adoptării unor comportamente de menținere a sănătății și de prevenire a îmbolnăvirilor.



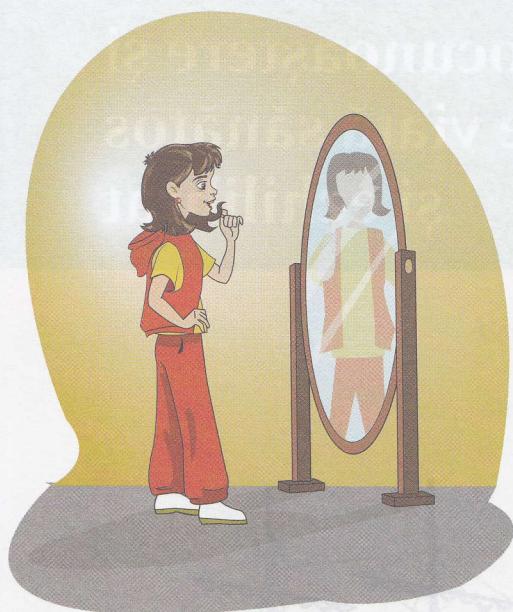
# Doar eu sunt... EU!

Andreea se oprește în fața oglinziei și se uită lung... Stă nemîșcată, pierdută în mulțimea de întrebări ale domnului diriginte.

*Ştiai că numai tu ești tu?*

*Cum ar fi dacă toate florile ar avea același parfum, aceeași culoare?*

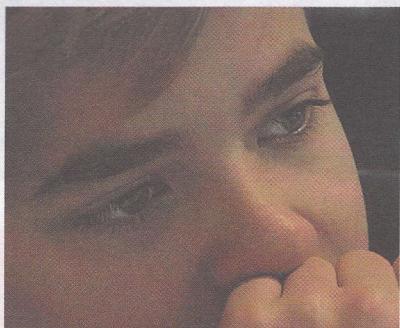
*Cum ar fi dacă toate frunzele unui copac ar avea aceeași formă?*



## GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Îndrăznește să devii ceea ce ești! Există posibilități minunate în fiecare ființă. Convinge-te de forța ta. Să știi să spui mereu: nu depinde decât de mine!”

André Gide, scriitor francez



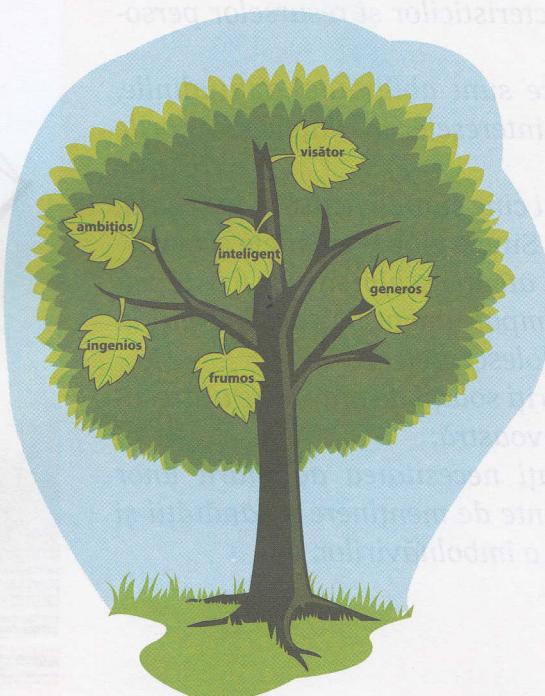
## AUTOEXPLORARE

Cine ești tu? Poate ți-ai pus deja această întrebare și nu odată, ci de mai multe ori. Cu siguranță ți-ai dat seama că răspunsul nu e mereu același. Pentru că, de fapt, în fiecare clipă ești altcineva. Schimbarea este permanentă! Bucură-te de cine ești acum și încearcă să fii în fiecare zi mai bun! Tu... ești unic.



## COMUNIC CU CEILALȚI, COLABOREZ

Imaginează-ți că te află la o petrecere aniversară unde sunt invitați și copii pe care nu-i cunoști. Vine momentul în care te prezintă. Cu siguranță vei începe prin a-ți spune numele, iar mai târziu, poate, noii tăi prieteni vor vrea să știe câți ani ai, în ce clasă ești, la ce școală înveți etc. Ce alte trei lucruri ai mai spune despre tine?



## MĂ JOC IȘTE!

Dacă s-ar scrie o carte despre tine, ce titlu crezi că ar avea? Prezintă colegilor titlul cărții despre tine. Află și titlurile la care s-au gândit ei.

Rezultatul neputerit de un prieten este o carte.

**Caracteristicile și resursele personale** definesc personalitatea umană. Ele descriu **cum este o persoană**, ce știe ea să facă, ce îi place și ce apreciază cel mai mult. Caracteristicile și resursele personale ne aseamănă, dar ne și diferențiază de ceilalți. Unele sunt ușor de recunoscut, iar altele sunt mai greu de descoperit. Auzim spunându-se despre oameni că sunt politici, responsabili, organizați, ambicioși, talentați la muzică sau la sport, că sunt interesați de tehnologie, că știu să gătească sau să construiască etc.

Unele caracteristici sunt înnăscute (ereditare), altele sunt formate și dezvoltate în timp datorită educației și a influențelor din mediul de viață. **Caracteristicile pozitive** (de exemplu generozitatea, curajul, bunătatea) se numesc calități.



### RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

Resursele personale pot fi interne sau externe.

- Resursele interne fac parte din noi (caracteristici personale) – de exemplu, *sinceritatea, hăncia, răbdarea*.
- Resursele externe vin din exterior – *familia, prietenii, profesorii, educația, banii, prestigiul, statutul social, lucrurile pe care le detinem* etc. Toate resursele ajută la dezvoltarea noastră și ne vor fi de folos în viitor.



### DESCOPĂR DESPRE MINE

Fă un scurt exercițiu de imaginație și descrie-te prin ochii prietenului tău! Ce ai aflat nou despre tine?



### DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

Răspunde la întrebările de mai jos. Prezintă răspunsurile în fața clasei. Ascultă cu atenție prezentările celorlalți colegi. Ce descoperi despre ei?

Ce știu?

Ce pot?

Ce vreau?

Ce-mi place?



### FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

#### Am încredere în mine!

Realizează lista calităților tale! Notează alăturat și resursele externe pe care te bazezi!

Privește cu bucurie către ceea ce ai și ai încredere în tine!

Calitățile mele sunt...	Resursele mele externe sunt...
-------------------------	--------------------------------



### PORTOFOLIU

Adaugă la portofoliul de învățare fișa de lucru *Am încredere în mine!*

# Pot, mă pricep, îmi place



## GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Singura modalitate prin care poți face lucruri extraordinare este să iubești ceea ce faci.”

Steve Jobs, cofondatorul firmei Apple



## AUTOEXPLORARE

Dar tu, ce știi să faci cel mai bine? La ce te pricepi? Ce domenii și activități te atrag, care e talentul tău?



## COMUNIC CU CEILALȚI, COLABOREZ

Vom face un experiment! Un elev voluntar va veni în fața clasei pentru a fi descris de către colegii săi. Elevii din bânci vor completa, pe câte un biletel, enunțuri despre colegul lor: ce se pricepe să facă, ce face cel mai bine, care sunt lucrurile de care este interesat, ce îl pasionează. În acest timp, elevul voluntar va completa o scurtă descriere a sa, din aceeași perspectivă. Ce observați? Analizați rezultatele experimentului.



## MĂ JOC ISTEȚ!

Mimăți în fața clasei activitatea voastră preferată. Colegul care ghicește primul mesajul nonverbal, trece în locul celui care a mimat.

**Abilitățile** se referă la ce știe mai bine să facă o persoană, adică deprinderile și priceperile sale. Există mai multe categorii de abilități: artistice, sportive, sociale etc.

Vlad are abilități pentru construirea machetelor.

**Aptitudinile** se referă la unele trăsături înăscute care, prin învățare și exersare, permit realizarea unor activități cu performanțe deosebite.

Andreea a luat premiu la concursul de sărituri. Ea este o fetiță cu aptitudini sportive.

**Interesele** reprezintă preferințele unei persoane pentru anumite obiecte, activități sau domenii – ce ne interesează, ne motivează să acționăm (colecționăm obiecte, căutăm informații, participăm la anumite activități etc.).

Lui Doru îi plac avioanele. El merge la concursuri de aeromodele și colecționează avioane de jucărie.



## RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

### Un mare talent.

La vîrstă de 5 ani, deși nu știa nici măcar să scrie, Mozart, marele compozitor, compune câteva piese pentru pian, transcrise imediat de tatăl său.

### Un interes arzător.

Antonio Gaudi, faimosul arhitect catalan, a proiectat celebra catedrală Sagrada Familia aflată în orașul Barcelona, la care a lăsat 42 ani.

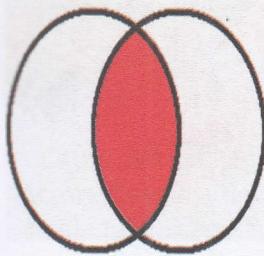


## DESCOPĂR DESPRE MINE

Realizează un colaj sugestiv cu titlul *Ce pot eu să fac*. Colajul trebuie să reflecte abilitățile, aptitudinile și interesele tale. Folosește desene și imagini din reviste și ziare, materiale din natură, plastilină. Prezintă colegilor colajul tău.



## DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI



### La intersecție de... abilități și aptitudini!

Lucrezi în perechi. Desenați pe o coală albă două cercuri care se intersectează. Pe partea sa de semicerc, fiecare elev trebuie să noteze ce știe să facă cel mai bine. Puteți folosi cuvinte sau simboluri. La intersecția celor două cercuri scrieți activitățile pe care știți să le faceți foarte bine amândoi. Ce ai aflat despre colegul tău?



## PORTOFOLIU

Comentați următoarea cugătare:

„Valoarea întregii activități omenești nu atârnă de ceea ce face omul, ci de cum o face.”

Mihai Eminescu



## FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

Completați următoarea fișă de lucru. Adăugați fișă la portofoliul de învățare.

Aș vrea să îmi dezvolt abilitățile.....

Cred că am aptitudini pentru.....

Sunt interesat de/să .....



### GÂNDURI CARE MĂ INSPIRĂ

„Încearcă să fii un om de valoare și nu neapărat un om de succes”.

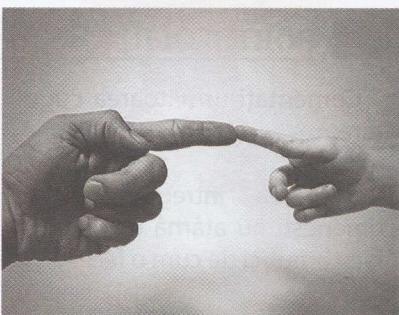
Albert Einstein, fizician, unul dintre cei mai străluciți oameni de știință ai omenirii

„Adevărata prietenie înseamnă să fii alături de cineva nu când are dreptate, ci când greșește”.

André Malraux, celebru scriitor francez

„Oamenii care se iubesc profund și adevărat sunt cei mai fericiți oameni din lume”.

Maica Tereza, laureată a Premiului Nobel pentru Pace



## Prețuiesc viața

- Cum află ce contează pentru tine? vrea să știe Maria.
- Gândește-te ce ai putea face în fiecare zi și nu te-ai plăcțis! îi răspunde mama.
- Și cât de mult trebuie să însemne acest lucru pentru mine? întrebă nedumerită fetiță.
- Este ceva la care nu renunță, ceva pentru care merită să luptă! îi răspunde, cu voce caldă, mama.



### AUTOEXPLORARE

Oamenii fac alegeri în funcție de propriile preferințe, valori și credințe. Te-ai gândit până acum ce prețuiști tu cel mai mult în viață? Ce contează pentru tine?



### COMUNIC CU CEILALȚI, COLABOREZ

Discută cu colegul tău despre eroul sau eroina ta preferată. Ce apreciezi la el/ea? Curajul, forța, îndemânarea? Sau inteligența, responsabilitatea, simțul umorului?

Găsește o asemănare între tine și eroul tău.



### MĂ JOC ISTEȚ!

Construiește alături de colegii tăi *Ecuația succesului*. Dacă ar exista o formulă magică pentru a avea succes în viață, care crezi că ar fi aceasta? Găsește *ecuația* elementelor care consideri că te pot ajuta în ceea ce vrei să întreprinzi.

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} + \underline{\quad} - \underline{\quad} + \underline{\quad} = \text{Success}$$

De-a lungul vieții, oamenii dobândesc o serie de **valori și de credințe personale**.

Pe măsură ce crește, fiecare copil își formează propriul sistem de valori și de credințe, adică ceea ce prețuiește el în viață. Părinții sunt primii „profesori de valori” ai copiilor. Valorile și credințele se modifică odată cu vîrstă, cu experiențele trăite și cu influențele primite din exterior (de la persoanele din jur, din cărțile citite, din filme, din mass-media – ziar, reviste, radio, televiziune etc.).

Valorile și credințele personale sunt neprețuite.

*Giordano Bruno, cunoscut om de știință din Evul Mediu, a plătit cu prețul vieții credința sa nestrămutată că Universul este infinit.*

Valorile umane pot fi *pozitive* (binele, adevărul, curajul, responsabilitatea) sau *negative* (egoismul, răutatea, necinstea, lașitatea). Specialiștii au creat mai multe liste de valori. Există, de asemenea, o multitudine de teste și chestionare de valori care ne ajută să ne cunoaștem mai bine.



## DESCOPĂR DESPRE MINE

Alege cele mai importante cinci valori pentru tine din lista de mai jos: *dragoste/afecțiunea, prietenia, iertarea, polițea, curătenia, siguranța, banii, inteligența, familia, credința, educația, natura, puterea, faima, altruismul, libertatea, competiția, sănătatea, proprietatea, loialitatea, cooperarea*.

Prezintă colegilor valorile selectate și explică de ce le-ai ales.



## DESCOPĂR DESPRE CEILALȚI

Caută doi colegi care declară că au valori asemănătoare cu ale tale. Acum găsește alți doi colegi care spun că apreciază alte valori, diferite de ale tale. Discutați în grup despre ce contează cel mai mult în viață pentru fiecare dintre voi.



## FOLOSESC CE AM ÎNVĂȚAT

*Contractul meu... de valoare*

Completează următoarele enunțuri din „contractul“ cu tine însuți:

În viitor îmi propun să îmi dezvolt următoarea valoare pozitivă.....

Voi putea face acest lucru implicându-mă în.....

Persoanele care mă vor ajuta sunt.....



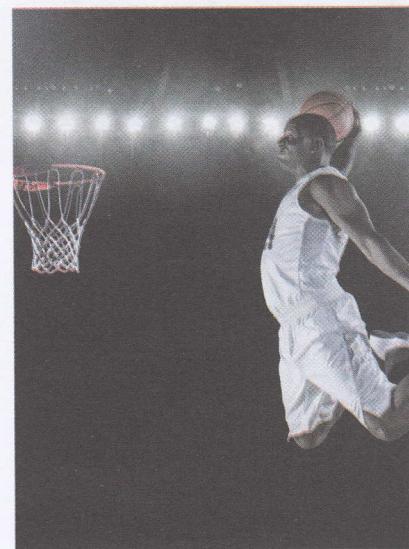
## RESURSE PENTRU DEZVOLTAREA MEA

A persevera înseamnă să nu renunță atunci când îți dorești ceva cu adevărat.

Iată două exemple de perseverență:

- Prima carte a scriitorului Dr. Seuss, cel mai bine vândut autor de cărți pentru copii din istorie, a fost respinsă de 27 de edituri, după care a urmat un succes răsunător.

- După ce a fost exclus din echipa de baschet a liceului, Michael Jordan a mers acasă, s-a încuiat în camera lui și a plâns zile întregi. A continuat să se antreneze și a devenit o legendă a baschetului.



## PORTOFOLIU

Scrie trei valori importante pentru tine, iar apoi desenează în dreptul fiecăreia o imagine reprezentativă. Te poți desena chiar pe tine implicat într-o activitate, legată de valoarea pe care ai ales-o! Adaugă fișa de lucru la portofoliul de învățare!