

La început de drum

Din totdeauna, oamenii și-au dorit să evolueze. Căile lor au fost diverse, dar una, singură, rădăcină: dezvoltarea personală. Aceasta este esența cărții de față – valorificarea potențialului creator.

Nicio țintă nu poate fi însă atinsă fără o căminare prealabilă. Aceasta este esența cărții de față – valorificarea potențialului creator. Fără a deveni conștienți de resursele care ne vor însoți pe parcursul drumului nostru, nu vom putea realiza nimic. Așadar, și pentru tine, o căminare prealabilă este primul pas pe drumul tău. Nu te lăsa să te lătureze în călătorie.

Ramona Buzgar
Elena Cârstocea
Monica H. Columban
Dorina Kudor
Lenuța Sfîrlea

consiliere și dezvoltare personală

clasa a V-a

C

Lecții	Titlul lecției	Conținuturi din programă	Pagina
--------	----------------	--------------------------	--------

Unitatea I

Autocunoaștere și stil de viață sănătos

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	Cartea mea de vizită	Caracteristici și resurse personale	10
Lecția 2	Cercul măiestriei	Abilități și aptitudini	12
Proiect	Jurnalul clasei		14
Lecția 3	Un bagaj special	Portofoliul personal de învățare	16
Lecția 4	Curcubeul din oglindă	Valori, preferințe, interese	18
Lecția 5	Întâlnirea cu mine	Concept de sine global, concept de sine școlar	20
Lecția 6	Povestea vârstei mele	Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței	22
Lecția 7	Petalele sănătății	Starea de sănătate și alimentația sănătoasă	24
Cerc de discuții	Eu în mediul on-line		26
Lecția 8	Un traseu comun	Sănătatea persoanei și a mediului	28
Lecția 9	Experiențe	Caracteristici și resurse personale	30
Lecția 10	Stă în puterea mea!	Strategii de prevenire a stresului	32
Studiu de caz	Întrebări		34
Lecția 11	Ceasul interior	Ritmul biologic de activitate și odihnă	36
Evaluare	Pălării în jocul vieții		38

Unitatea II

Codul emoțiilor

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 feedbackului pozitiv în relația cu ceilalți

Atelier	Atelierul lui Moș Crăciun		40
Lecția 12	Coduri descifrate (1)	Exprimarea emoțiilor	42
Lecția 13	Coduri descifrate (2)	Exprimarea emoțiilor	44
Teatru forum	Podul		46
Lecția 14	Ferestrele realității	Emoții diverse	48
Lecția 15	La semafor	Emoții diverse	50
Flashmob	Zile fericite		52
Lecția 16	Mulțumesc, părerea ta contează! (1)	Acordarea feedbackului pozitiv	54
Lecția 17	Mulțumesc, părerea ta contează! (2)	Acordarea feedbackului pozitiv	56
Evaluare	Drumul emoțiilor		58

Unitatea III Managementul învățării

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 18	Învățarea – o călătorie grea sau ușoară?	Factori care facilitează/ blochează învățarea	60
Lecția 19	Învățarea – o călătorie pe trasee diferite	Factori care facilitează/ blochează învățarea	62
Lecția 20	Învățarea – o călătorie cu capcane?	Factori contextuali care facilitează/ blochează învățarea	64
Lecția 21	Timpul – aliat sau inamic în călătorie?	Factori contextuali care facilitează/ blochează învățarea	66
Dezbateri	Întâlnire cu un psiholog		68
L22	Echipament de călătorie (1)	Strategii de învățare	70
L23	Echipament de călătorie (2)	Strategii de învățare	72
Investigație	Vizită la bibliotecă		74
Lecția 24	Cu busola, spre steaua mea	Motivația învățării	76
Lecția 25	În balanță, pentru echilibru	Optimum motivațional	78
Lecția 26	Un bagaj special	Evaluarea intermediară a portofoliului	80
Atelier	Festivalul primăverii. Expoziție		82
Evaluare	O călătorie reușită		84

Unitatea IV Dezvoltare pentru viitor

4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și de 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 27	Oferta prezentului. Oferta viitorului	Ocupații și domenii de activitate	86
Lecția 28	Galeria ocupațiilor	Ocupații și domenii de activitate	88
Investigație	Vizită la locul de muncă preferat		90
Lecția 29	Muncă și răsplată	Beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate	92
Lecția 30	Cea mai frumoasă dintre lumile posibile	Beneficiile ocupațiilor pentru individ și pentru societate	94
Masă rotundă	Întâlnire cu o personalitate de succes din comunitate		96
Lecția 31	Astăzi, pentru mai târziu	Rolul educației în alegerea unei cariere	98
Lecția 32	Viitorul se construiește azi	Rolul educației în alegerea unei cariere	100
Evaluare	Urcăm la bord		102

Anexe

Evaluarea finală a portofoliului
Fișă de autoevaluare

104
105

Fișă de feedback pentru lucrul în perechi
Fișă de feedback din partea profesorului

106
107

Chestionar pentru stiluri de învățare
Gala portofoliilor

108
110

„Copilul râde:
Înțelepciunea și iubirea mea e jocul.”
Lucian Blaga, *Trei fețe*



O lume întreagă ți se așterne la picioare și așteaptă să o cucerești. Care sunt „superputerile” tale ☺? Te invităm într-o călătorie frumoasă și surprinzătoare, pe parcursul căreia vei descoperi ce anume te face o ființă unică, specială și cum să te bucuri de darurile cu care ai fost înzestrat.

Lecția 1	Cartea mea de vizită
Lecția 2	Cercul măiestriei
Proiect	Jurnalul clasei
Lecția 3	Un bagaj special
Lecția 4	Curcubeul din oglindă
Lecția 5	Întâlnirea cu mine
Lecția 6	Povestea vârstei mele
Lecția 7	Petalele sănătății
Cerc de discuții	Eu în mediul on-line
Lecția 8	Un traseu comun
Lecția 9	Experiențe
Lecția 10	Stă în puterea mea!
Studiu de caz	Întrebări
Lecția 11	Ceasul interior
Evaluare	Pălării în jocul vieții

Cartea mea de vizită

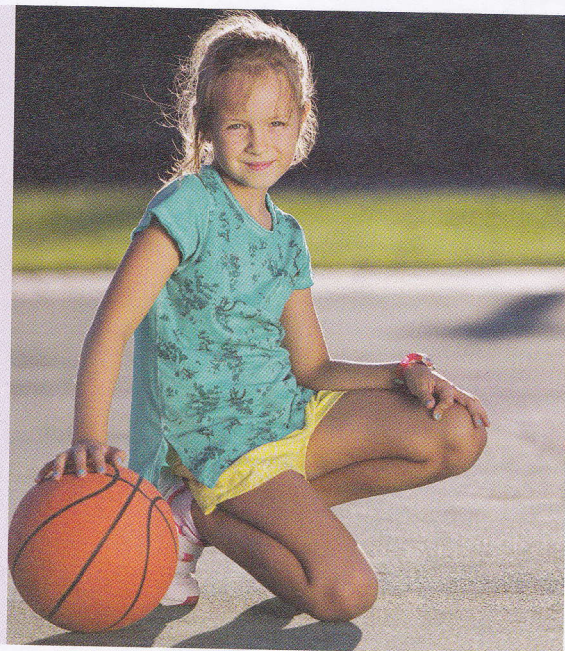
Explorez

Mă numesc Mihaela. Părinții îmi spun Ela, fratele meu mai mic mă strigă Ena, bunicii îmi zic Eli, iar colegii de clasă și cei din echipa de baschet m-au poreclit Micron, pentru că sunt foarte ordonată și arunc cu precizie mingea la coș. Ade-sea, bunicii mă alintă spunându-mi Suflețel.

Deși port atât de multe „nume”, eu mă regăsesc în toate. Cine sunt eu? Cred că răspunsul la această întrebare e lung cât o viață întreagă.

Deocamdată știu despre mine că sunt veselă, atât acasă, cât și între prietenii și colegii mei. Sunt curioasă, harnică și atentă la școală, bună și generoasă cu cei din jur. Am convingerea că viața e cel mai frumos dar pe care îl poți primi. Uneori pun prea multe întrebări și nu am răbdare să ascult răspunsurile...

(Despre mine, prezentarea unei eleve din clasa a V-a)



Lucrați împreună

1. Câte nume are Mihaela? De ce credeți că este numită în mod diferit de către cei din jur?
2. Ce caracteristici personale are Mihaela? Există între acestea și unele care nu sunt pozitive?
3. Care este convingerea Mihaelei?

Rețin

Caracteristicile se referă la însușirile tale specifice, care te diferențiază de ceilalți.

Caracteristicile pozitive sunt însușirile pe care le apreciezi la tine și la ceilalți (de exemplu: generozitatea, bunătatea, bunăvoința).

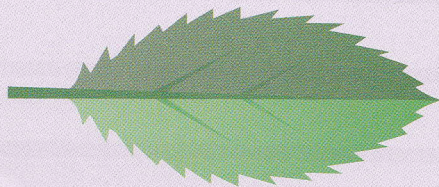
Credințele sunt certitudini, convingeri personale puternice pe care ți le formezi în legătură cu diferite aspecte ale vieții.

Lucrează individual

Cartea mea de vizită

1. Desenează pe o coală de hârtie conturul mâinii tale și completează imaginea obținută astfel:

- a. în palmă scrie 2 – 3 nume cu care ți se adresează cei din jur;
- b. pe fiecare deget notează *Eu sunt ...*, completând propozițiile cu acele trăsături care crezi că te diferențiază de ceilalți.



2. Desenează o frunză, care va reprezenta „cartea ta de vizită”. Scrie în interiorul acesteia: prenumele tău, trei caracteristici personale pozitive, precum și convingerea ta cea mai importantă.

Comunic

Lucrați împreună

Eu și clasa mea

1. Așezați toate frunzele care cuprind caracteristicile și convingerile voastre pe ramurile unui copac desenat. Dați un titlu potrivit acestui colaj de cărți de vizită.
2. Identificați acele caracteristici pozitive care apar cel mai frecvent în „copacul clasei” și discutați despre asemănările dintre voi.
3. Alegeți trei caracteristici pozitive pe care le apreciați cel mai mult la o persoană. Argumentați-vă alegerea.



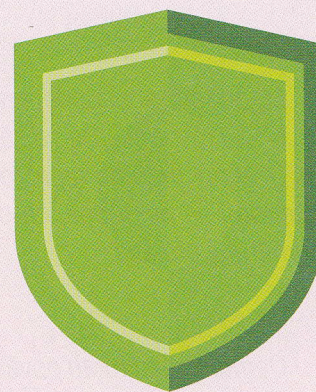
Reflectez

Lucrați împreună

Blazonul clasei noastre

Colectivul clasei din care faceți parte este asemenea unui copac, ale cărui rădăcini se hrănesc din însușirile voastre dominante. Gândiți-vă la caracteristicile pozitive care s-au repetat pe frunzele voastre și stabiliți care este „hrana principală” a clasei. Pornind de la aceasta, desenați apoi un blazon, pe care să-l așezați la baza „copacului clasei” și care să vă reprezinte.

Blazonul este un desen, un ansamblu de semne distinctive ce simbolizează emblema sau stema unei familii, a unei țări, a unui oraș etc.



În familie

Arată celor dragi conturul mâinii pe care l-ai realizat la școală. Discută cu membrii familiei tale despre caracteristicile lor pozitive și despre convingerile pe care le au. Realizați împreună un blazon al familiei voastre.



Portofoliul meu

Realizează un colaj cu titlul *Eu, la școală și acasă*.

În acest colaj, poți integra conturul mâinii și cartea de vizită realizate la școală, blazonul familiei, fotografii personale etc.

Cercul măiestriei

Explorez

Pe când aveam șase ani, am văzut odată o poză splendidă, într-o carte despre Pădurea Virgină, care se numea Povești trăite. Reprezenta un șarpe boa care înghițea o fiară sălbatică. Uitați aici copia desenului.



În carte se spunea: „Șerpii boa își înghit prada întreagă, pe nemestecate. Pe urmă nu se mai pot clinti din loc și dorm în cele șase luni cât își fac digestia”.

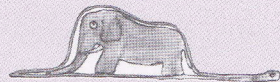
M-am gândit atunci mult la aventurile din junglă și, la rândul meu, am izbutit, cu un creion colorat, să conturez primul meu desen. Desenul meu numărul 1. Era așa:



Mi-am arătat capodopera oamenilor mari și i-am întrebat dacă desenul meu îi sperie.

Mi-au răspuns: „De ce să te sperii de o pălărie?”

Desenul meu nu reprezenta o pălărie. Reprezenta un șarpe boa care digere un elefant. Atunci am desenat interiorul șarpelui boa, ca să poată înțelege și oamenii mari. Ei au mereu nevoie de explicații. Desenul meu numărul 2 era așa:



Oamenii mari m-au povățuit să las baltă desenele cu șerpi boa deschiși sau închiși, și să mă ocup mai degrabă de geografie, de istorie, de aritmetică și de gramatică. Așa se face că am renunțat, la vârsta de șase ani, la o splendidă carieră de pictor. Fusesem descurajat de lipsa de succes a desenului meu numărul 1 și a desenului meu numărul 2.

(Antoine de Saint-Exupéry, *Micul Prinț*,
traducere de Ioana Pârvulescu)

Lucrați împreună

1. Credeți că desenele copilului dovedesc aptitudinea lui pentru desen? Argumentați-vă răspunsul.
2. Care considerați că este cauza insuccesului celor două desene?
3. Citiți cu atenție reperele de la rubrica **Rețin**. Discutați despre formarea și dezvoltarea unei abilități sau a unei aptitudini, prin referire la următoarele aspecte:
 - dobândirea de cunoștințe și deprinderi necesare;
 - încurajările/criticile celor din jur;
 - exersarea continuă;
 - încrederea în sine.
4. Sunteți de acord că „o splendidă carieră” poate începe încă din copilărie? Argumentați-vă răspunsul.

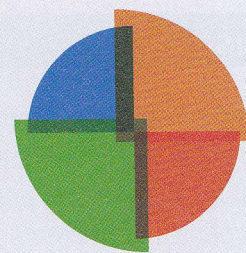
Rețin

Abilitățile sunt acele îndemânări dobândite prin învățare, care te ajută să realizezi cu ușurință anumite acțiuni (de exemplu, abilitatea de a utiliza foarfeca în contexte diferite: pentru a decupa un material textil sau pentru a tunde o persoană).

Aptitudinea este o însușire sau un sistem de însușiri, o înclinație înnăscută care-ți facilitează reușita într-o activitate. Când ai o aptitudine foarte bine dezvoltată, poți spune că ești talentat la acea activitate (de exemplu, dacă ai aptitudini foarte bune pentru desen, atunci ai talent la desen).

Lucrați în perechi

1. Gândiți-vă la o persoană (părinte, prieten, profesor, personalitate etc.) care are succes într-un anumit domeniu de activitate. Discutați despre abilitățile și aptitudinile care au contribuit la reușita acesteia și notați-le în „cercul măiestriei”.
2. Dați o denumire acestui cerc, în funcție de ocupația persoanei (de exemplu, *Cercul măiestriei de profesor/de agricultor/de medic/de polițist* etc.). Decorați-l cu desene și imagini reprezentative pentru ocupația respectivă. Afișați-l pe un panou și discutați în ce măsură și voi ați putea reuși în acel domeniu de activitate.



Lucrează individual

1. Gândește-te la modul în care acționezi în tot ceea ce faci acasă, la școală, în timpul liber și notează patru abilități/aptitudini personale într-un cerc asemănător celui realizat anterior, pe care să-l numești *Cercul măiestriei mele*. Scrie pe cerc prenumele tău.
2. Pune cercul măiestriei tale pe panoul dedicat acestei activități și stabilește care abilități/aptitudini se regăsesc și în cercurile realizate de colegi.

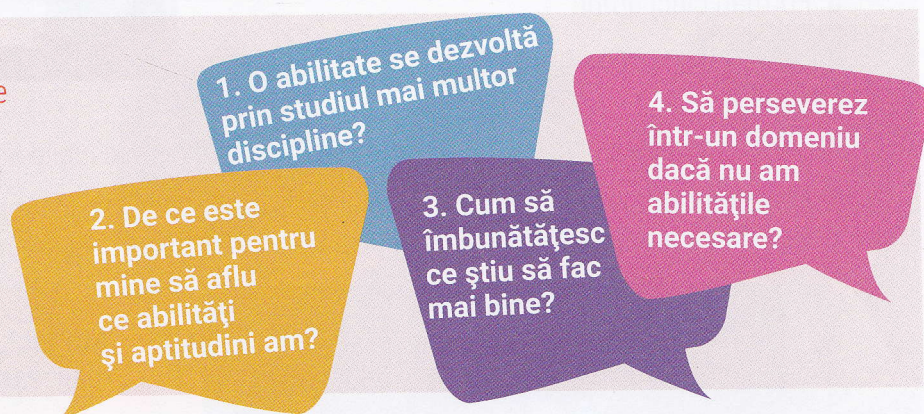
Reflectez

Lucrați împreună

Așezați-vă în cerc și discutați despre legătura dintre cunoștințele dobândite la disciplinele studiate în școală și abilitățile/aptitudinile dezvoltate prin intermediul acestora.

Lucrează individual

Gândește-te la activitățile derulate în această lecție.
Răspunde la întrebări și argumentează-ți opiniile.



În familie

Discută cu membrii familiei tale și cu prietenii tăi. Scrie o listă cu activitățile pe care aceștia consideră că le faci foarte bine. Desprinde, din aceste activități, aptitudinile/abilitățile pe care ei consideră că le ai. Ce ai aflat nou despre tine? Ce aptitudini/abilități ai descoperit că ai, din perspectiva celorlalți? Completează-le în cercul măiestriei tale, realizat la școală.

Portofoliul meu

Gândește-te la tine ca la un automobil al cărui combustibil provine din abilitățile, aptitudinile, convingerile și caracteristicile tale. Desenează automobilul care te reprezintă și scrie:

- două abilități personale – pe roțile automobilului;
- două aptitudini personale – pe ușile automobilului.



Jurnalul clasei

A. Fișa D.A.R.

1. Gândește-te la ce intenționezi să îmbunătățești în comportamentul tău. Întocmește *Fișa D.A.R.* (**D**omeniu de viață, **A**șteptări, **R**esponsabilitate), în care să completezi așteptările/rezultatele pe care dorești să le obții în cele trei domenii ale vieții tale (la școală, acasă și cu prietenii) și responsabilitatea pe care ți-o asumi pentru obținerea acestora.

2. Pentru fiecare domeniu și activitate selectate, scrie două rezultate dorite și responsabilitatea aferentă.

Domeniu și activitate	Așteptări/rezultate	Responsabilitate
la școală, în timpul orelor	să fiu atent(ă) la explicațiile profesorilor	să păstrez telefonul închis
	să-mi notez corect informațiile scrise pe tablă	

B. Darul lunii

1. Materiale necesare

- fișa D.A.R.;
- patru carduri cu roluri, precum cele de mai jos;
- bilețele cu numele celor zece luni ale anului școlar;
- zece cartoane/coli mari pentru postere;
- calendar ilustrat pentru decuparea unor imagini;
- foarfecă, markere, creioane colorate.

2. Mod de lucru

a. Formați cinci grupe.

b. Discutați, în cadrul grupelor, despre ce ați notat în fișa D.A.R.

c. Fiecare grupă alege câte două bilețele pe care sunt scrise lunile anului școlar.

d. Alegeți, individual, câte un card cu rolul care vi se potrivește, în funcție de abilitățile personale, astfel încât în fiecare grupă să existe cel puțin câte un elev pentru fiecare rol.



Desenator:
ilustrează posterul cu imagini sugestive

Arhitect:
realizează forma posterului

Scriitor:
scrie așteptările/rezultatele dorite (vezi modelul lunii septembrie)

Comunicator:
menține comunicarea în cadrul grupului și rezolvă dificultățile apărute

e. În cadrul fiecărei grupe, realizați două postere (câte unul pentru fiecare lună din calendar aleasă), astfel:

- scrieți denumirea fiecărei luni repartizate;
- desenați sau lipiți imagini decupate din calendar, reprezentative pentru fiecare lună;
- asociați așteptări/rezultate dorite pentru colectivul clasei (darurile lunii respective), conform modelului dat.



DARURILE LUNII SEPTEMBRIE

Sinceritate între colegi
Entuziasm la ore
Punctualitate la ore
Toleranță între colegi
Energie prin hrană sănătoasă
Motivația de a învăța
Bucuria de a ajuta un coleg
Respect față de colegi
Igiena clasei
Evitarea cuvintelor jignitoare

f. Afișați posterele pe un panou numit *Darul lunii*.

g. Citiți individual posterele și notați câte un punct în dreptul darului pe care-l considerați cel mai important, pentru fiecare lună în parte. Argumentați-vă alegerea. Darul care obține cele mai multe puncte este declarat „darul lunii”.

C. Jurnalul clasei

1. Pornind de la posterele realizate anterior, organizați jurnalul clasei sub forma unui caiet în care să notați cele zece luni ale anului școlar. Pentru că fiecare lună are un „dar” (un rezultat/o așteptare), notați în jurnalul clasei, la finalul fiecărei luni, ce anume ați făcut pentru ca „darul” respectiv să fie vizibil în comportamentul vostru. Puteți înregistra aceste date folosindu-vă de tabelul de mai jos.

Jurnalul clasei

Luna: Septembrie

Darul: Sinceritate între colegi

Ațiunea/ comportamentul	Numele elevului



2. Găsiți un nume potrivit pentru acest jurnal.

3. La finalul fiecărei luni, evaluați în ce măsură colectivul clasei și-a îndeplinit responsabilitățile asumate. Realizați fiecare o diplomă personalizată pentru colega/colegul de bancă, prin care să-i acordați un calificativ, în funcție de cât de bine a respectat responsabilitatea pe care a înregistrat-o în jurnal.

Portofoliul meu

Pe parcursul anului școlar, ține un jurnal personal în care să înregistrezi progresul realizat de tine în cele trei domenii ale vieții personale, pe baza responsabilităților asumate în fișa D.A.R.

Un bagaj special

Respect pentru oameni și cărți

Explorez

E deja seară. Mi-am pregătit ghiozdanul pentru mâine mai repede ca de obicei, pentru că inima-mi bate foarte tare.

Azi am fost la bunici. Întotdeauna mă întreabă cum mă descurc la școală, iar eu le povestesc cu drag. Așa, din una-n alta, am ajuns să vorbim și despre educația tehnologică, unde facem o mulțime de lucruri practice.

— Ai pe cine moșteni! mi-a spus bunicul. Și tatăl tău era pasionat de tot ce putea meșteri cu propriile mâini. Îmi amintesc că a făcut, cu trusa de traforaj, o cutie în care ținea tot felul de lucruri prețioase pentru el. Desenase pe o foaie de placaj o veveriță pe care o văzuse în livada din spatele casei. Apoi a decupat desenul, l-a vopsit și l-a lăcuit. Pe veveriță a botezat-o Pufarin, căci lui îi plăceau mult pufarinele.

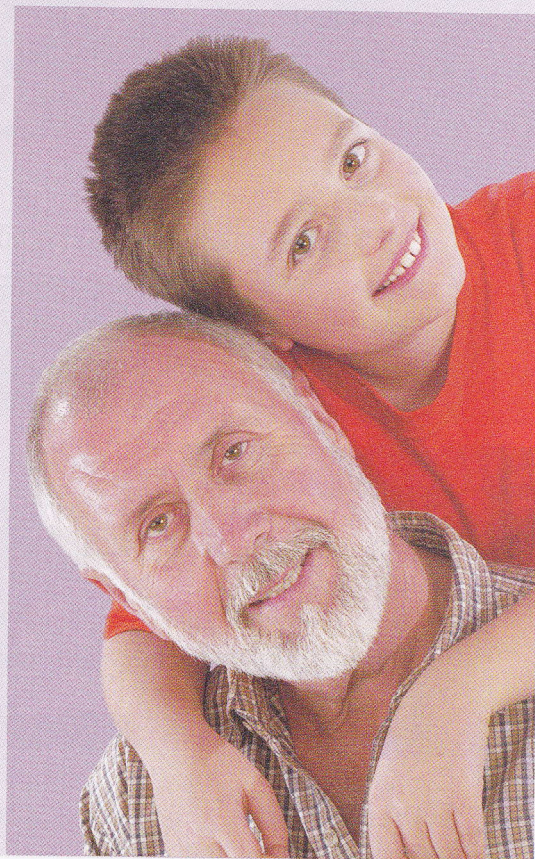
— Oare unde o fi acum Pufarin? l-am întrebat.

Bunicul m-a luat de mână și am urcat în pod. La un moment dat, am zărit într-un colț un cufăr scorjit. Bunicul s-a aplecat, a scotocit un timp și a scos la lumină o cutie. De sub stratul gros de praf, ne privea Pufarin.

Evident că am luat cutia cu mine și nu mă mai satur cercetând-o. Sunt acolo desene, schițe, proiecte, compuneri, bilețele, plante presate, frunze pictate și câte și mai câte. Tata a scris data pe toate creațiile lui, astfel încât mi-am putut da seama că avea aproximativ vârsta mea când a început această colecție. „Hmmm, deci așa s-a făcut tata om mare...”, mi-am zis.

Mâine duc cutia la școală. Pun pariu că în fiecare pauză vor fi toți buluc în jurul meu!

(Pagina de jurnal a unui elev de clasa a V-a)



Lucrați împreună

1. Care sunt motivele emoțiilor puternice pe care le simte autorul paginii de jurnal?
2. De ce are băiatul certitudinea că toți colegii lui vor fi interesați de cutia descoperită în podul bunicilor?
3. Cum interpretați afirmația: „Hmmm, deci așa s-a făcut tata om mare...”?

Lucrați în grupe de 4 – 5 elevi

Imaginați-vă că, peste câteva decenii, cineva găsește o mapă cu „dovezile” evoluției voastre școlare. Discutați despre materialele pe care v-ar plăcea să le descopere și cum ați dori ca persoana respectivă să perceapă evoluția voastră.

Rețin

Portofoliul este, în sens strict, o mapă sau un dosar în care îți păstrezi acte, documente, hârtii de valoare etc. **Portofoliul personal de învățare** este colecția documentelor și produselor realizate de tine ca elev. Portofoliul are scopul de a descrie traseul parcurs de tine în procesul de învățare și de a înregistra progresele realizate de-a lungul acestui proces.

Comunic

Lucrează individual

Citește cu atenție lista de caracteristici ale portofoliului personal. Selecționează trei dintre acestea, pe care le consideri mai importante, și completează lista cu alte două caracteristici pe care crezi că ar trebui să le îndeplinească un portofoliu de învățare.

Portofoliul personal de învățare este un produs care:

- păstrează toate descoperirile făcute în activitățile realizate cu familia, diplomele și certificatele obținute prin participarea la activități școlare sau extrașcolare, fișe de (auto)evaluare;
- arhivează rezultatele învățării;
- trebuie îmbogățit constant;
- are la bază creativitatea, originalitatea, imaginația;
- oglindește atitudini ale elevului față de propria persoană, față de școală, față de familie și față de alegerea unei viitoare ocupații;
- demonstrează, la finalul unui semestru/an școlar/ciclu de școlaritate, ce a realizat elevul.



Lucrați împreună

Discutați despre caracteristicile selectate și despre completările făcute la exercițiul anterior. Motivați-vă alegerile în fața clasei.

Reflectez

Lucrați împreună

1. Discutați despre conținuturile unităților de învățare prezente în acest volum. Notați tipurile de produse care apreciați că vor rezulta din activitățile voastre viitoare.
2. Stabiliți formatul în care doriți să realizați portofoliul (luați în considerare posibilitatea de a realiza o parte din portofoliu în variantă digitală: un dosar cu fotografii, documente, prezentări sau alte produse realizate cu ajutorul calculatorului).
3. Alegeți tipul de dosar pe care ați dori să-l folosiți ca portofoliu și materialele necesare întocmirii acestuia (folii, foi de hârtie, etichete, agrafe etc.).
4. Planificați modul în care doriți să prezentați portofoliile la sfârșitul semestrului/anului școlar.



În familie

Prezintă membrilor familiei tale informațiile despre portofoliul personal de învățare. Discută cu ei despre ce ar cuprinde portofoliile lor.

Portofoliul meu

Felicitări! Ai început construcția portofoliului, bagajul de care vei avea nevoie în călătoria pe care o vei parcurge la disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*. Gândește-te la modul în care dorești să arate acest portofoliu, astfel încât să te reprezinte. Folosește creioane colorate, markere, imagini decupate etc. pentru a-i decora exteriorul. Ai deja câteva produse realizate în activitățile anterioare, pe care poți să le pui la loc sigur!

Curcubeul din oglindă

Respect pentru oameni și cărți

Explorez

Pentru a ne dezvolta și a trăi o viață fericită și plină de sens, este nevoie, în primul rând, să ne cunoaștem foarte bine pe noi înșine, să cunoaștem mica planetă care suntem fiecare dintre noi; iar o oglindă nu este întotdeauna suficientă.

Într-o oglindă obișnuită ne vedem doar chipul, nu și sufletul. Imaginează-ți însă că ai fi în posesia unei oglinzi magice, în care să-ți poți privi nu doar chipul, ci și ființa interioară, rezultatul gândurilor și al faptelor tale. Dacă ai plantat semințe bune pe planeta ta, atunci oglinda magică îți va arăta un curcubeu minunat. Valorile, preferințele și interesele tale reprezintă semințe bune, care vor încolți și se vor dezvolta frumos dacă sunt îngrijite cum trebuie. Există însă și semințe nu tocmai bune, care pot invada planeta ta cu buruieni.

Fiecare om este dator să aibă grijă de propria planetă, alegând să cultive semințele bune, pe care să le crească răbdător și perseverent, bucurându-se de ceea ce va vedea apoi în oglinda magică.



Lucrați împreună

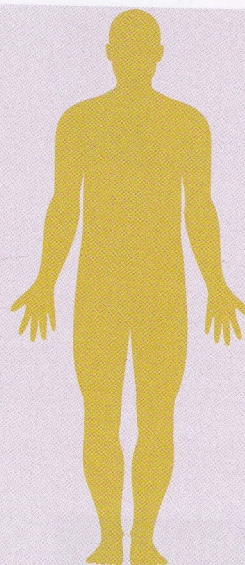
1. De ce se privesc oamenii în oglindă?
2. De ce este important ca oamenii să se cunoască pe ei înșiși?
3. Care este diferența dintre frumusețea interioară și cea exterioară?
4. Dați exemple de „semințe bune”. Precizați efectele lor pozitive asupra vieții unei persoane.
5. Dați exemple de „semințe rele”. Precizați efectele lor negative asupra vieții unei persoane.

Lucrează individual

A. Extemporal în oglindă

1. Desenează conturul corpului tău. Privește-te în oglindă și descrie ceea ce vezi (de exemplu: ochi verzi, față rotundă etc.). Scrie trăsăturile identificate pe partea exterioară a conturului.
2. Alege șapte cuvinte din caseta de mai jos, care consideri că denumesc valori importante pentru frumusețea ta sufletească, și scrie-le în interiorul imaginii desenate. Evidențiază fiecare cuvânt printr-o culoare diferită, astfel încât să obții propriul curcubeu de valori. Motivează alegerile făcute.

siguranță, hărnicie, creativitate, libertate, frumusețe, prietenie, curaj, voință, respect, responsabilitate, iubire, răbdare, bunătate, acceptare, recunoștință, adevăr, dreptate, cunoaștere, gândire



Rețin

Valorile reprezintă criteriile pe care le folosești pentru a-ți ghida acțiunile și pentru a evalua obiecte, situații sau persoane.

Preferința este opțiunea de a plăcea sau de a respinge anumite obiecte, situații sau persoane (de exemplu, preferința pentru un anumit gen de muzică).

Interesul este tendința de a acorda atenție anumitor obiecte și de a te orienta spre anumite activități (de exemplu, interesul pentru sport).

Lucrează individual
Respect pentru oameni și cărți

B. Eu sunt un VIP

Fiecare persoană este un **VIP**, adică un amestec de **valori**, **interese** și **preferințe** care îl definesc și care, în același timp, îl fac să se simtă o persoană importantă (*Very Important Person* = în limba engleză, persoană foarte importantă, vedetă). Construiește propriul card VIP, notând pe acesta răspunsurile la întrebările alăturate.

1. Ce apreciez cel mai mult la mine?
2. Care sunt lucrurile care mă interesează?
3. Ce îmi place să fac cel mai mult?

Comunic

Lucrați împreună

Parada VIP-urilor

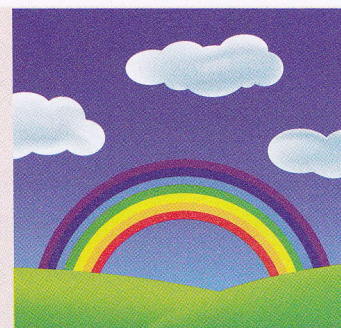
1. Așezați-vă în cerc și prezentați cardurile VIP. Discutați pe baza acestora și descoperiți ce valori, interese și preferințe vă diferențiază de ceilalți.
2. Așezați toate cardurile pe un panou. Stabiliți care sunt valorile, interesele și preferințele care se regăsesc cel mai des pe carduri și discutați de baza acestora.

Reflectez

Lucrați împreună

Curcubeul clasei noastre

Pornind de la panoul cu cardurile VIP, realizați un afiș cu imaginea unui curcubeu, în care să prezentați profilul clasei. Selectați șapte valori/preferințe/interese comune (câte un cuvânt sau o sintagmă pentru fiecare culoare a curcubeului) și notați-le pe afiș. Priviți apoi cu atenție curcubeul obținut și găsiți un titlu care să oglindească profilul clasei (de exemplu: Curcubeul prieteniei/onestității/generozității).



În familie

Prezintă membrilor familiei tale fișa *Extemporal în oglindă*. Realizați împreună un card VIP cu valorile, interesele și preferințele familiei voastre.



Portofoliul meu

Povestește, în scris, un moment din viața ta în care valorile, preferințele sau interesele pe care le ai te-au ajutat să depășești o situație dificilă.