

**Marcela Claudia CĂLINECI****Cristiana Ana-Maria BOCA****Daniela BARBU**

# CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

**Manual pentru  
clasa a V-a**

• Despre disciplina Consiliere și dezvoltare personală .....	5
• Prezentarea manualului .....	6
• Competențe generale și specifice .....	8

**Unitatea 1****Vacanța, o lecție prețioasă**

• <b>Recapitulare inițială</b>	
• Prezent fericit .....	10
• <b>Evaluare inițială</b>	
• Vacanța, o lecție prețioasă .....	12

**Unitatea 2****Adevărata valoare sunt eu!**

• Forța fie cu tine!	
• Caracteristici și resurse personale .....	14
• Focus: EU	
• Despre Sinele global și Sinele școlar .....	16
• Perfectiune: fete și băieți	
• Despre creștere, transformare, dezvoltare .....	18
• Sănătate, că-i mai bună decât toate!	
• Despre sănătate și prevenirea îmbolnăvirilor .....	20
• Cu prietenie, despre stres • Despre surse de stres și strategii de prevenire .....	22
• Atelierul de curățenie • Despre igiena personală și igiena în colectivitate .....	24
• O gură de sănătate • Despre alimentația sănătoasă și ritmul biologic .....	26
• <b>Recapitulare</b> .....	28
• <b>Evaluare</b> .....	30
• <b>Proiect</b> • Cunoaște-te pe tine însuți/însăți! .....	31
• <b>Timp pentru reflecție</b> .....	32

**Unitatea 3****Constelație de emoții și cuvinte**

• Constelație de emoții	
• Emoții de bază .....	34
• Mă împrietenesc cu emoțiile mele	
• Emoții diverse .....	36
• Puterea cuvintelor	
• Acordarea feedbackului pozitiv .....	38
• Cuvintele te apropie de ceilalți	
• Acordarea feedbackului pozitiv .....	40
• <b>Recapitulare</b> .....	42
• <b>Evaluare</b> .....	44
• <b>Proiect</b> • Alfabetul emoțiilor .....	45
• <b>Timp pentru reflecție</b> .....	46

**Unitatea 4****Expediția învățării**

• Învățarea, o alegere personală!	
• Factorii care facilitează învățarea .....	48
• Alergiile învățării	
• Factorii care blochează învățarea .....	50
• Învățarea schimbă lumea!	
• Factorii care motivează învățarea .....	52
• Prin învățare îmi exerez viitorul!	
• Strategii și tehnici de învățare eficientă .....	54
• Portofoliul de învățare	
• Scop, principii și rol în învățare .....	56
• Portofoliul de învățare, un caleidoscop	
• Domenii, forme și conținut .....	58
• <b>Recapitulare</b> .....	60
• <b>Evaluare</b> .....	62
• <b>Proiect</b> • Îmi place să învăț! .....	63
• <b>Timp pentru reflecție</b> .....	64

**Unitatea 5****Viitorul e în puterea mea**

• Viitorul meu, cariera mea	
• Interese și nivel de educație .....	66
• Domeniile la care mă pricep	
• Ocupații și domenii de activitate .....	68
• În prezent îmi construiesc viitorul	
• Beneficiile ocupățiilor .....	70
• Cum pot fi de ajutor?	
• Beneficiile ocupățiilor pentru societate .....	72
• <b>Recapitulare</b> .....	74
• <b>Evaluare</b> .....	76
• <b>Proiect</b> • Eu, în viitor .....	77
• <b>Timp pentru reflecție</b> .....	78

**Unitatea 6****EU+**

• <b>Recapitulare finală</b>	
• Incursiune în propria comoară .....	80
• Bucuria de a fi! .....	82
• <b>Evaluare finală</b> • EU+ .....	84

**Anexe**

• Jurnalul meu de consiliere și dezvoltare personală .....	86
• Contractul de consiliere și dezvoltare personală .....	88



# UNITATEA 1

## VACANȚA, O LECȚIE PREȚIOASĂ

**Iată ce competențe vei dobândi pe parcursul acestei unități!**

- ✓ Explorez propria dezvoltare de-a lungul anilor de școală primară.
- ✓ Diferențiez între ceea ce gândesc, ceea ce simt și cum mă comport.
- ✓ Conștientizez importanța cunoașterii de sine.
- ✓ Comunic cu cei din jurul meu și îi ascult activ.
- ✓ Exprim emoții în situații diferite.
- ✓ Îmi asum responsabilitatea pentru respectarea regulilor.
- ✓ Apreciez beneficiile planificării educației și carierei.

## RECAPITULARE INIȚIALĂ

- 1** Prezintă cum ai petrecut vacanța de vară, pe baza indiciilor din schema de mai jos.



- 2** Ordenează beneficiile cunoașterii de sine. Așază în tabel, în ordinea importanței pentru tine, aspectele corespunzătoare ilustrațiilor de mai jos (1 – cel mai puțin, 9 – cel mai mult):



- a Am mai multă încredere în mine.      b Manifest autocontrol.

- c Îmi exprim emoțiile.

- d Învăț eficienț.

- e Dezvolt relații armonioase cu cei din jur.



- f Am curajul de a acționa.

- g Înțeleg necesitatea schimbării.

- h Iau decizii legate de educație și carieră.

- i Manifest atitudini responsabile față de sănătate.

Clasament	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Aspecte									

**3** Menționează câte o calitate pe care simți că îți-ai dezvoltat-o în perioada vacanței de vară, în următoarele contexte:

În familie

În relațiile cu prietenii

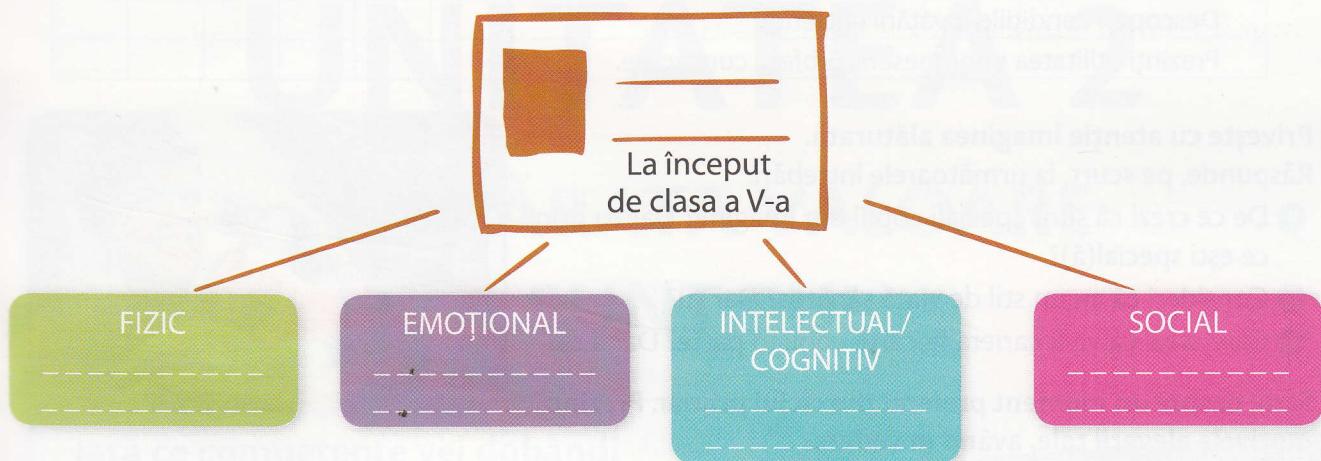
În activitatea de învățare

În locuri noi

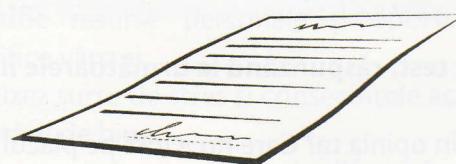
**4** Stabilește patru obiective personale pentru acest an școlar. Exprimă-le sub forma unor propoziții sau realizează desene despre ce dorești să înveți și cum vrei să te dezvolți.



**5** Utilizează schema de mai jos pentru a genera o listă de aptitudini și abilități personale. Identifică cel puțin 10 aspecte personale care te ajută să fii special(ă).



**6** Completează propriul *Contract de dezvoltare personală*. Scrie pe o foaie următoarele enunțuri complete. Adaugă data, numele, prenumele și semnătura ta. Pune foaia într-un plic.



■ De azi-înainte, voi înceta să ...

■ De azi-înainte, voi continua să ...

■ De azi-înainte, voi începe să ...

- Citește, la finalul anului școlar, *Contractul*, pentru a vedea în ce măsură participarea la orele de Consiliere și dezvoltare personală te-a ajutat la îndeplinirea a ceea ce îți-ai propus.
- Completează forma detaliată a *Contractului* de la pagina 88.

**1 Prezintă-te, pe baza următoarelor aspecte:**

- a Îmi place familia mea, deoarece \_\_\_\_\_.
- b Sănătatea este un aspect \_\_\_\_\_.
- c Simt emoții atunci când \_\_\_\_\_.
- d Nu-mi place să învăț despre \_\_\_\_\_.
- e Calitatea mea principală este \_\_\_\_\_.
- f Pasiunile/hobby-urile mele sunt \_\_\_\_\_.
- g Cel mai mult îmi place să \_\_\_\_\_.
- h Planul meu de educație este \_\_\_\_\_.

**2 Desenează două momente importante din viața ta. Prezintă de ce sunt speciale.**

**3 Stabilește gradul de îndeplinire a competențelor exerseate în orele de Dezvoltare personală din ciclul primar (1 – deloc, 5 – în foarte mare măsură).**

Competențe	Gradul de îndeplinire				
	1	2	3	4	5
Te prezintă cu însușirile fizice și calitățile tale.					
Transmiți emoții în diverse forme.					
Cooperezi cu ceilalți în diverse situații.					
Respecți reguli de comportament și de igienă personală.					
Rezolvă conflicte.					
Discuți despre condițiile care fac învățarea ușoară/dificilă.					
Descoperi condițiile învățării eficiente.					
Prezinți utilitatea unor meserii/profesii cunoscute.					

**4 Privește cu atenție imaginea alăturată.**

Răspunde, pe scurt, la următoarele întrebări:



- a De ce crezi că sunt speciali copiii din imagine? Dar tu prin ce ești special(ă)?
- b Consideri că au un stil de viață sănătos? Dar tu?
- c Care crezi că va fi cariera fiecărui copil în parte? Dar a ta?

**5 Scrie despre un moment preferat din ciclul primar. Prezintă motivele alegerii tale, având în vedere:**

- a expunerea obiectivă a realității      b spontaneitatea exprimării      c exprimarea într-un mod original

**Ce am câștigat?**

Evaluează ce ai câștigat ca urmare a completării acestui test, răspunzând la următoarele întrebări:

- Ești mulțumit(ă) de modul în care ai răspuns cerințelor?
- Care dintre sarcinile de lucru a fost mai ușor de rezolvat, în opinia ta? Care nu a fost pe placul tău?
- Care este aspectul prin care ți-a plăcut să te faci cunoscut(ă) colegilor/colegelor de clasă?
- Câte stele ți-ai acordat pentru răspunsurile tale, dacă ai avea la îndemână 5 stele? Prezintă tu propria interpretare pentru numărul stelelor acordate.

