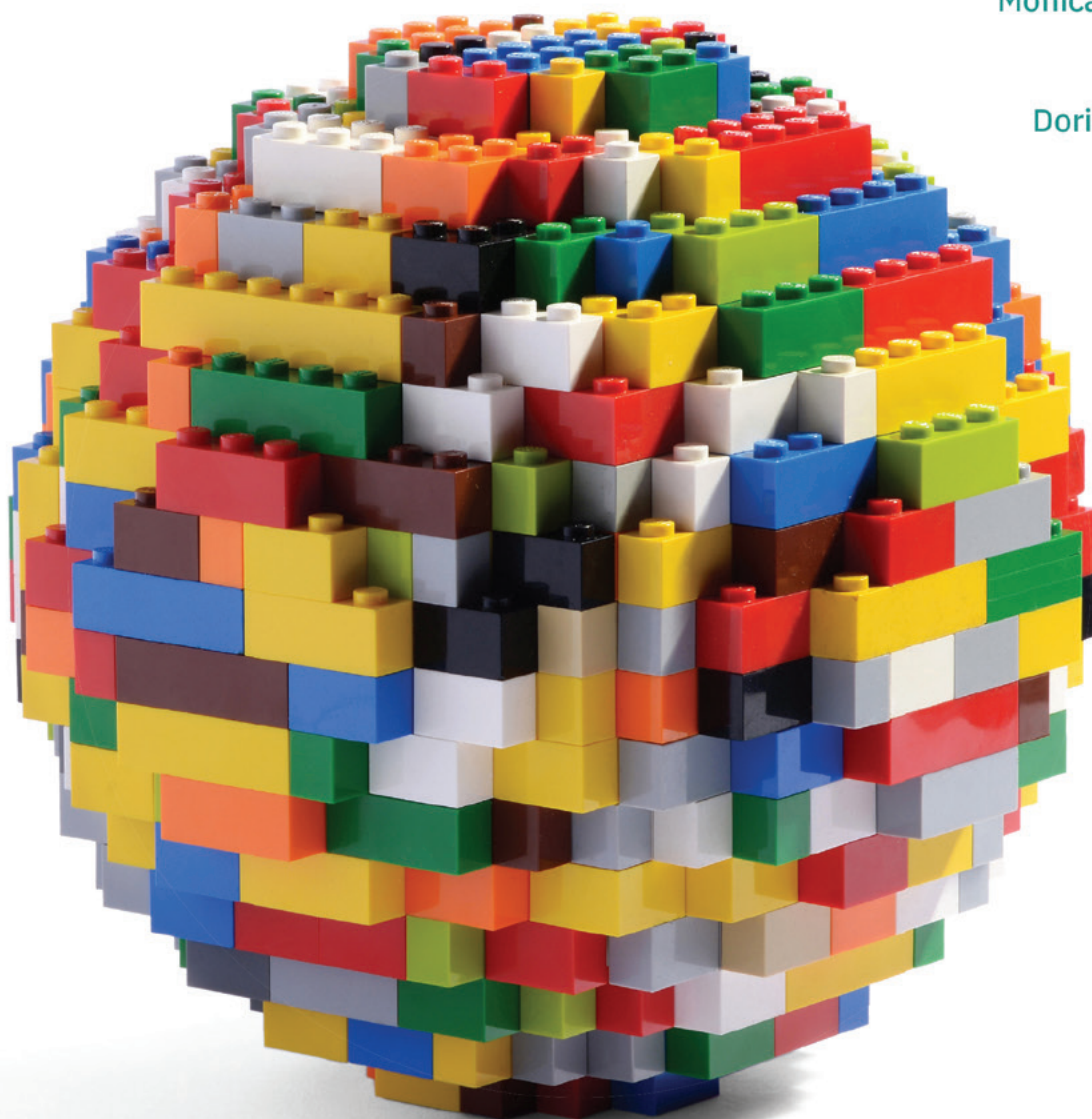


Monica H. Columban
Dorina Kudor
Lenuța Sfîrlea
Dorina-Anca Talaș



Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VI-a



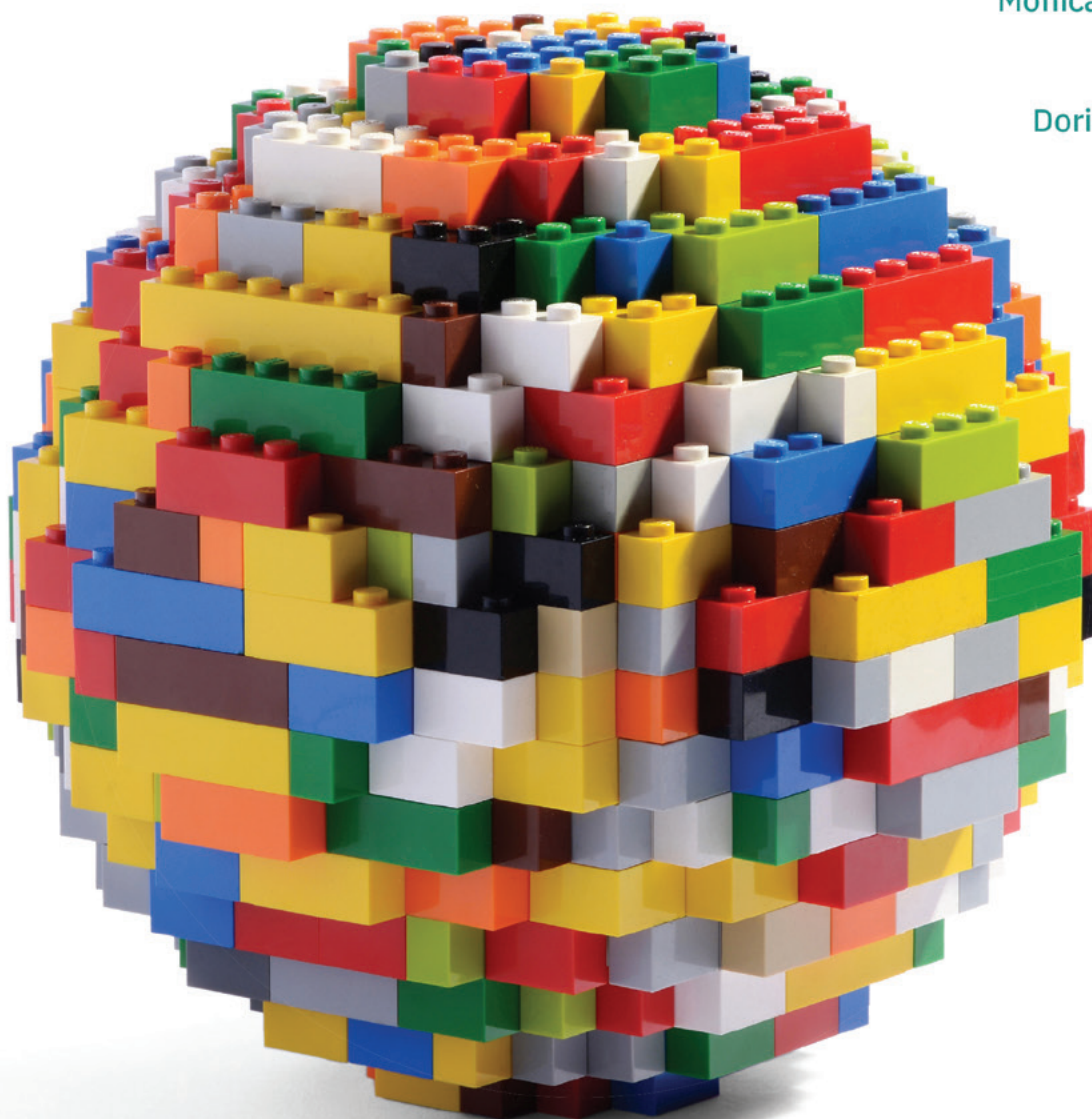
Acest manual este proprietatea Ministerului Educației.

Acest manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin Ordinul ministrului educației naționale nr. 3393/28.02.2017.

119 – număr unic de telefon la nivel național pentru cazurile de abuz împotriva copiilor

116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

Monica H. Columban
Dorina Kudor
Lenuța Sfîrlea
Dorina-Anca Talaș



Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VI-a



Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației prin ordinul de ministru nr. 5022/06.07.2023.
Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și în format digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând din anul școlar 2023-2024.

Inspectoratul Școlar

Școala/ Colegiul/ Liceul

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT DE:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*			
				format tipărit		format digital	
				la primire	la predare	la primire	la predare
1							
2							
3							
4							

* Pentru precizarea aspectului manualului se va folosi unul dintre următorii termeni: **nou, bun, îngrijit, neîngrijit, deteriorat.**

- Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
- Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Daniel David, rector al Universității „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca

Prof. gr. I Ana-Maria Moldovan, director al Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Cluj

Redactor-șef: Roxana Jeler

Redactori: Genoveva Cerchez, Ioana Andreea Tudose

Tehnoredactor: Roxana Ciobanu

Copertă: Faber Studio SRL

Activități digitale interactive și platformă e-learning: Infomedia Pro SRL

Website: <https://infomediapro.ro/>

Înregistrare sunet și postprocesare: ML Sistem Consulting

Voce: Camelia Pintilie

Animații: S.C. Film Experience S.R.L.-D

Credite foto și video: Dreamstime, Wikimedia Commons, Pexels

ISBN 978-606-076-539-4

Pentru comenzi vă puteți adresa Departamentului Difuzare

C.P. 12, O.P. 63, cod 014880, sector 1, București

Tel.: 021 796 73 83, 021 796 73 80

Fax: 021 369 31 99

www.art-educational.ro

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii Art Klett.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reproducă, stocată ori transmisă, sub nicio formă

(electronic, mecanic, fotocopiare, înregistrare sau altfel), fără acordul prealabil scris al Editurii Art Klett.

© Editura Art Klett, 2023

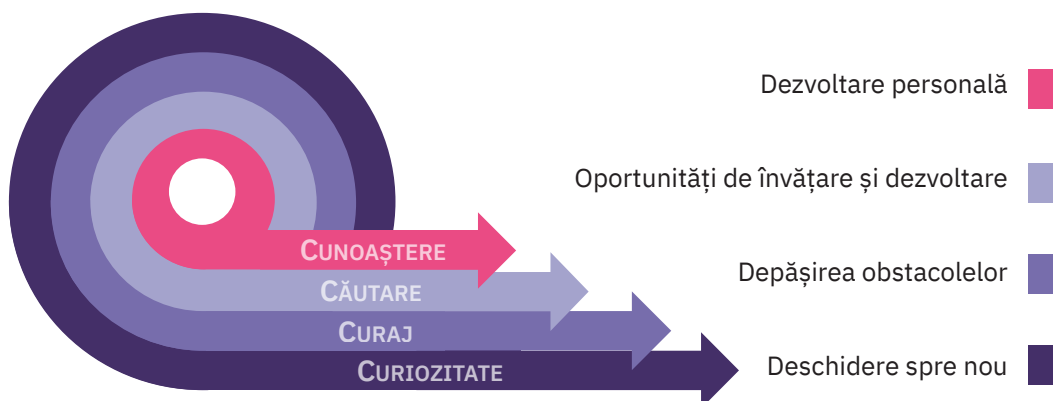
Cuvânt-înainte

Pașaport de călător în clasa a VI-a



Bine ai venit în clasa a VI-a!

Împreună, vom pune întrebări provocatoare și vom căuta răspunsuri pentru a înțelege lumea mai profund, pentru a ne cunoaște mai bine și pentru a ne deschide noi perspective. Iată ce formulă îți propunem pentru dezvoltarea ta personală:



Autorii












Varianta digitală a manualului este similară cu cea tipărită, având în plus peste 75 de AMII, activități multimedia interactive de învățare, cu rolul de a spori valoarea cognitivă. Activitățile multimedia interactive de învățare sunt de trei feluri și sunt simbolizate pe parcursul manualului astfel:

AMII static, de ascultare activă și de observare dirijată a unei imagini semnificative

Activitate animată, filmuleț sau scurtă animație

Activitate interactivă, de tip exercițiu sau joc, în urma căreia elevul are feedback imediat

Alte butoane folosite în varianta digitală:

-  Cuprins manual
-  Fereastră de afișare a rezultatelor
-  Ajutor general manual
-  Micșorarea/mărirea imaginii
-  Salt la începutul/finalul manualului
-  Pagină înainte/pagină înapoi
-  Mărire pe tot ecranul
-  Schimbarea modului de afișare
-  Includerea unei notițe
-  Introducerea de marcaje colorate
-  Informațiile despre utilizator

Manualul este conceput în conformitate cu sugestiile metodologice și de conținut ale programei școlare pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală pentru clasa a VI-a* (aprobată prin O.M. nr. 3393/28.02.2017). Parcursul de învățare oferit în manual este configurat de cele cinci dimensiuni ale dezvoltării personalității elevului de clasa a VI-a: *autocunoaștere, dezvoltare socio-emoțională, managementul învățării, managementul carierei și adoptarea unui stil de viață sănătos*.

Cele cinci dimensiuni sunt abordate în 31 de lecții distribuite în patru unități tematice – *Autocunoaștere și stil de viață sănătos, Dezvoltare socio-emoțională, Managementul învățării, Managementul carierei* –, în care competențele generale și specifice au fost integrate cu activitățile de învățare și conținuturile din programă.

Fiecare unitate se deschide printr-o imagine, un motto și câteva explicații referitoare la conținut. Mesajul metaforizat în titlul fiecărei lecții și al exercițiilor, împreună cu imaginile sugestive sunt elemente care contribuie în mod relevant la conturarea unui parcurs de învățare, sub semnul cunoașterii și al autocunoașterii.

Structura manualului: Un pasionant traseu de cunoaștere în



Structura unității de învățare: deschidere de unitate +



Structura lecției: Un parcurs de învățare coerent și eficient

Explorez

Este o etapă de descifrare a principalelor repere ce vor fi abordate pe parcursul lecției, pretext pentru abordarea intuitivă a conceptelor și a cunoștințelor aferente lecției.

Comunic

Este o etapă care vizează exprimarea opiniei individuale sau/și de grup.

Rețin

Este rubrica în care conceptele-cheie sunt detaliate, esențializate și adaptate nivelului de înțelegere al unui elev de clasa a VI-a.

Cele patru unități, cu titluri sugestive pentru conținutul abordat, cuprind lecții reunite sub criteriu tematic. Se asigură astfel un traseu de învățare coerent, care să stârnească curiozitatea și interesul elevilor pentru o învățare cu sens, bazată pe achizițiile necesare unei transformări durabile și unei dezvoltări armonioase.

Toate unitățile se finalizează cu o secvență de (auto)evaluare, construită într-un mod prietenos, astfel încât să fie conștientizate etapele parcurse și transformările survenite.

Fiecare lecție are un titlu sugestiv, fiind construită din secvențe bine definite, care se vor desfășura în clasă.

Activitățile propuse în aceste etape ale lecției vizează lucrul individual, în perechi și în grup, asigurându-se astfel un traseu de învățare care contribuie, în mod progresiv, atât la dezvoltarea autonomiei, cât și a cooperării în învățare.

Metodele complementare de evaluare utilizate în acest manual sunt: *portofoliul* (în format letric și/sau electronic), *proiectul*, *observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor* (prin liste de control, fișe de observare, scări de apreciere/verificare, chestionare, cum ar fi, de exemplu, la paginile 64, 65, 69, 72, 92, 93), *investigația*, *dezbaterea*, *evaluarea colegială și autoevaluarea*.

4 unități de învățare



lecție de predare-învățare + proiect/dezbatere/investigație + evaluare + anexe



în 6 pași didactici

! Reflectez
Este o etapă de analiză și sinteză, care vizează formarea unei gândiri critice, creative.

👤 În familie
Vizează transferul și aplicarea competențelor dobândite în alte contexte, extinzând procesul de dezvoltare personală dincolo de școală.

📁 Portofoliul meu
Portofoliul personal de învățare se construiește firesc, pas cu pas, antrenând elevii în activități destinate să se desfășoare atât la școală, cât și acasă.

Unitatea de învățare	Nr. pag.	Lecția
	8	Evaluare inițială
UNITATEA I Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	10	Pașaport de călător
	12	Proiect. www.atitudinipozitive
	14	Între oglinzi paralele
	16	De la nume la renume
	18	Arhitecturi interioare
	20	Planeta mea
	22	Călătoria spre succes
	24	Ritmuri necesare
	26	Proiect. Râul
	28	Apa – izvor de sănătate
	30	Întorsăturile neașteptate ale vieții
	32	Caută echilibrul
	34	Nicăieri nu-i ca acasă...
	36	Evaluare. Implicare și echilibru
UNITATEA II Dezvoltare socio-emoțională	38	Aisbergul emoțiilor
	40	Roller-coasterul emoțiilor
	42	Vulcanul
	44	Sub lupă
	46	Întrebări și răspunsuri
	48	Navighez în siguranță
	50	Proiect. Lumini, cameră, acțiune!
	52	Evaluare. Emoții și comportamente
UNITATEA III Managementul învățării	54	Învățarea – zbor ghidat
	56	Învățarea – zbor alternativ
	58	Învățarea – zbor de agrement
	60	Proiect. Cutia cu amintiri
	62	Învățarea – zbor planificat
	64	Oare zbor în direcția bună?
	66	Învățarea – un viraj necesar
	68	Un pilot competent
	70	Învățarea – un zbor fără turbulențe
	72	Evaluare. Un zbor reușit
UNITATEA IV Managementul carierei	74	Ocupația – de la vlăstar, la arbore
	76	Semințe pentru un rod bun
	78	Dezbateri. Sunt importante modelele de viață și de carieră?
	80	Ramuri puternice
	82	Un frunziș bogat
	84	De la rădăcină spre vârf
	86	Vremea culesului
	88	Investigație. Carnavalul ocupațiilor
	90	Evaluare. Culesul roadelor
	Anexe	92
93		Fișă de autoevaluare
94		Fișă de feedback pentru lucrul în perechi
95		Fișă de evaluare colegială

Conținuri din programă	Competențe specifice asociate
Atitudinea pozitivă față de propria persoană	1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat 1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale 1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine
Calități personale	
Calități personale: interese, abilități, aptitudini	
Calități personale: credințe, valori	
Starea de bine	
Speranță și optimism	
Etapele dezvoltării umane	
Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului	
Stereotipuri, discriminare	
Echilibrul dintre activitate și odihnă	
Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine	
Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente	2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare 2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor 2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale
Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente	
Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente	
Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente	
Comunicarea în mediul real	
Comunicarea în mediul virtual	
Învățare în contexte formale	3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare 3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare
Învățare în contexte nonformale	
Învățare în contexte informale	
Instrumente de planificare a învățării	
Instrumente de evaluare a învățării	
Atitudini și comportamente care conduc la o învățare eficientă	
Condiții interne ale învățării	4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații 4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei 4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață
Condiții externe ale învățării	
Trasee educaționale	
Ocupații și cariere	
Caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități	
Caracteristicile unor ocupații: condiții de lucru, instrumente și echipamente	
Caracteristicile unor ocupații: calități personale și contraindicații	
Criterii de alegere a unei cariere	

Evaluare inițială

I. A mai trecut un an

Citește afirmațiile de mai jos, care se referă la activitatea ta din anul școlar trecut. Alege cifra care arată nivelul tău de satisfacție în raport cu fiecare.



1 Sunt mulțumit/ă de progresul pe care l-am avut la învățătură.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

2 Am devenit mai independent/ă în realizarea temelor pentru acasă.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

3 M-am implicat în unele activități pentru buna desfășurare a vieții în familie.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

4 Am participat la activități extrașcolare prin care mi-am dezvoltat unele abilități și aptitudini.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

5 Am avut un stil de viață sănătos, cu echilibru între activitate, relaxare și somn.

Deloc	Foarte puțin	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5

II. Cresc și mă dezvolt

A Alege DA, dacă apreciezi că afirmația este adevărată, sau NU, dacă apreciezi că afirmația nu este adevărată.

Nr.	Afirmația	DA	NU
1	Am îndeplinit ce mi-am propus în anul școlar trecut.		
2	Am avut grijă de corpul și de mintea mea.		
3	Am acordat atenție modulului în care învăț.		
4	Am reușit să depășesc situațiile dificile.		
5	Am descoperit care sunt aspectele din viața mea care necesită îmbunătățire.		



B Alege o afirmație de la exercițiul anterior la care ai bifat DA și una la care ai bifat NU și explică, pentru fiecare, de ce este sau nu este adevărată.

III. Felicitarea mea

Desenează o felicitare pe care să ți-o adresezi și în care să notezi cel puțin cinci fapte/rezultate/calități/atitudini/aptitudini/valori personale pe care le asociezi felului tău de a fi în anul școlar trecut și pentru care te feliciți.



U1

Precum un râu,
și tu te transformi
și crești sănătos.

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat



Atitudinea pozitivă față de propria persoană.
Calități personale: interese, preferințe,
abilități, aptitudini, credințe, valori



Starea de bine. Speranță și optimism.
Etapile dezvoltării umane



Resurse pentru sănătatea persoanei și a
mediului. Stereotipuri, discriminare. Echilibrul
dintre activitate și odihnă. Mediul ambiant
care susține învățarea și starea de bine

Lecția 1	10	Pașaport de călător
Proiect	12	www.atitudinipozitive
Lecția 2	14	Între oglinzi paralele
Lecția 3	16	De la nume la renume
Lecția 4	18	Arhitecturi interioare
Lecția 5	20	Planeta mea
Lecția 6	22	Călătoria spre succes
Lecția 7	24	Ritmuri necesare
Proiect	26	Râul
Lecția 8	28	Apa – izvor de sănătate
Lecția 9	30	Întorsăturile neașteptate ale vieții
Lecția 10	32	Caută echilibrul
Lecția 11	34	Nicăieri nu-i ca acasă...
Evaluare	36	Implicare și echilibru

Pașaport de călător



Explorez



Septembrie, ultima zi de vacanță

Astăzi am fost la râu. Simțeam că vreau să-mi las gândurile să curgă în undele lui limpezi și să vorbesc cu el despre călătoria lui și despre căutările mele.

— Bună dimineața, râule!

— Bună dimineața, tinere! Ce mai faci?

— Sunt bine, mulțumesc. Măine încep școala și voi fi elev în clasa a VI-a. Tu cum te simți?

— Mă simt grozav! Soarele mă încălzește, vântul mă îmbrățișează și păsărelele îmi cântă.

— Ce frumos! Aș putea să te întreb ceva?

— Sigur, ce ai vrea să știi?

— Vreau să aflu despre călătoria ta.

— Ei bine, îmi încep călătoria în munți și apoi curg prin văi, înainte de a ajunge, în sfârșit, la mare. Drumul meu este încântător, dar nu întotdeauna ușor. Curajul îmi dă puterea să străbat peisaje diferite. Este o călătorie fascinantă, pentru că întâlnesc tot felul de ființe, aud tot felul de întâmplări, sunt curios și nu mă plictisesc deloc, caut mereu soluții de a depăși obstacolele pe care le întâlnesc în calea mea.

— Treci prin atâtea locuri! Ai, ca să zic așa, un fel de pașaport de călător?

— Am un jurnal de călător, dar îi poți zice și pașaport de călător.

— Sunt curios... Ce conține jurnalul tău de călător?
— Totul despre mine și despre lumea în care călătoresc. Sunt aici pentru a aduce viață și bucurie în lume. Îmi place să-i văd pe oameni bucurându-se de lumea înconjurătoare și să simt cum natura se bucură de prezența lor.

— Asta este uimitor! Mi-ar plăcea să aud tot ce susură în jurnalul tău... 😊

— Atunci vino cât mai des pe malul meu, oglindește-ți chipul în apa mea curgătoare și vei auzi povestea mea. Dar și mie mi-ar plăcea să ascult ce scrii în jurnalul tău.

— De acord, dragul meu prieten. Putem explora viața împreună. Pe curând!

(*Jurnal de călător* – fragment din jurnalul lui Dan, elev de clasa a VI-a)

Lucrați împreună

- 1 Ce conține jurnalul de călător al râului?
- 2 Ce atitudine are râul față de propria existență și față de lumea înconjurătoare? Motivează cu informații din text.
- 3 Ce asemănare poate exista între o ființă umană și un râu?



„Atitudinea este un detaliu mic care face o mare diferență.”
(Winston Churchill)

Singurul lucru pe care îl poți controla este propria atitudine.

✓ Rețin

+ **Atitudinea** reflectă poziția unei persoane față de un obiect, o persoană, o situație sau o idee. Atitudinea dă naștere unei reacții sau unei acțiuni. Atitudinile sunt importante, deoarece reflectă modul în care o persoană se raportează la sine și influențează modul în care aceasta interacționează cu lumea din jur.

Atitudinea pozitivă față de propria persoană presupune acceptarea calităților și a defectelor, preocuparea pentru o evoluție continuă a propriei persoane, credința că provocările și obstacolele pot fi depășite prin soluții realiste.

Lucrează individual

Codul din prenumele meu

- 1 Scrie prenumele tău pe verticală.
- 2 Notează câte o caracteristică personală pozitivă care începe cu fiecare literă din prenumele tău.
- 3 Asociază fiecăreia dintre caracteristicile pozitive identificate câte o imagine reprezentativă.
- 4 Realizează un card cu titlul *Codul din prenumele meu*. Poți avea în vedere exemplul lui Dan, prezentat alăturat.

D	DESTOINIC	
A	AMABIL	
N	NOSTIM	

Comunic

Lucrați împreună

▷ Explică-i colegii/colegului de bancă în ce fel se reflectă în comportamentul tău caracteristicile pozitive identificate la exercițiul *Codul din prenumele meu*.

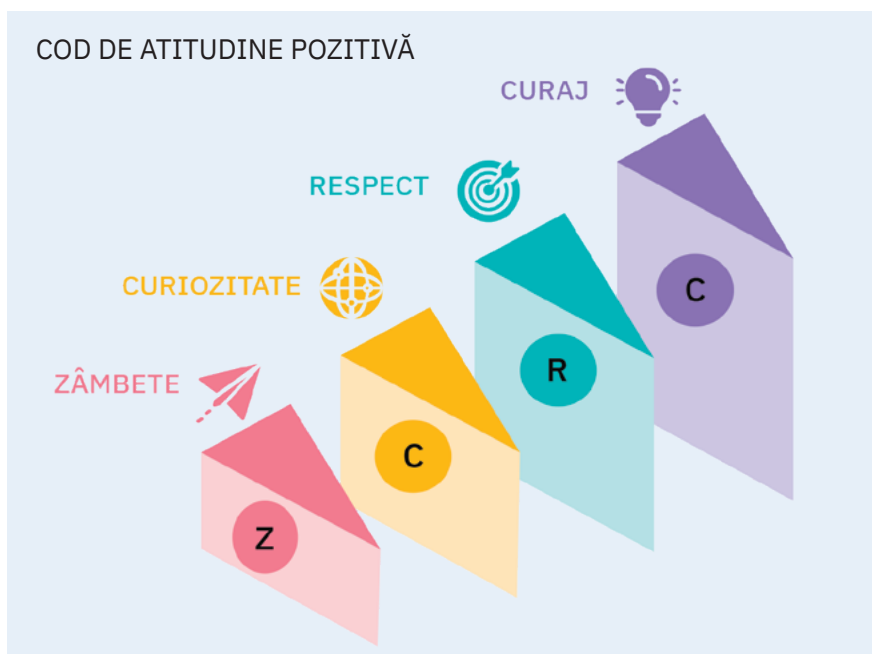
! Reflectez

Lucrați împreună

Codul de atitudine pozitivă

Notați, în ordine alfabetică, caracteristicile pozitive codificate în prenumele voastre, apoi distribuți-le pe câteva postere denumite *Dicționar de atitudini pozitive*.

Alcătuți un *Cod de atitudine pozitivă* al clasei voastre sub forma unui grafic în care să menționați caracteristicile cel mai des întâlnite și de câte ori a fost numită fiecare trăsătură.



În familie

Prezintă-le membrilor familiei tale exercițiul *Codul din prenumele meu*. Realizați împreună un colaj în care să includeți prenumele membrilor familiei și caracteristicile pozitive asociate.

Portofoliul meu

Alege un caiet special (sau poți crea un document digital) pe care să îl denumești *Pașaport de călător*. Scrie o pagină de jurnal în care să consemnezi gândurile și emoțiile legate de noua ta situație de viață: începutul clasei a VI-a. Scrie cât mai des în acest jurnal, chiar zilnic.

www.atitudinipozitive

Scopul proiectului:

promovarea atitudinilor pozitive și înregistrarea progresului clasei în ce privește dezvoltarea personală

Obiectivul proiectului:

crearea unui site al clasei a VI-a



Materiale necesare:

Materialele realizate în cadrul lecției anterioare:

- cardul fiecărui elev realizat în cadrul exercițiului *Codul din prenumele meu*;
- posterele realizate în cadrul activității *Dicționar de atitudini pozitive*;
- graficul *Codul de atitudine pozitivă al clasei*.

În plus:

- colecție de citate despre atitudine pozitivă (din texte literare, filme, maxime ale unor personalități etc.) care vor fi incluse într-un *Calendar motivațional anual*;
- computer și acces la internet.

A = atenție, amabilitate
 B = bunătate, bună-cuviință
 C = curaj, consecvență
 D = demnitate, duișie
 ...
 Z = zâmbete, zburdălnicie



Mod de lucru



- a Formați cinci echipe, în funcție de abilitățile necesare pentru realizarea sarcinilor de pe cardurile 1 – 5 de mai jos.

1 Informaticienii

- Creează site-ul clasei
- Încarcă materialele realizate
- Asigură actualizarea site-ului

2 Desenatorii

Ilustrează și digitalizează
Dicționarul de atitudini pozitive
și *Codul de atitudine pozitivă*

3 Arhitecții

Digitalizează și ordonează cardurile
Codul din prenumele meu

4 Cercetătorii

Selectează 12 citate despre
atitudine pozitivă pentru
Calendarul motivațional

5 Psihologii

Realizează, digitalizează
și ilustrează
Calendarul motivațional

- b Distribuți, în cadrul fiecărei grupe, sarcini precise și stabiliți împreună termenul de finalizare a proiectului, astfel încât sarcinile să fie îndeplinite la timp.
- c Inaugurați site-ul la o ședință cu părinții.
- d Prezentați-le părinților dificultățile întâmpinate în realizarea proiectului și modul în care le-ați depășit, precum și atitudinea pozitivă care v-a ajutat.
- e Actualizați site-ul cu imagini de la evenimentul de inaugurare.



Folosiți acest site și pentru alte teme și proiecte realizate în cadrul activităților de consiliere și dezvoltare personală.

Între oglinzi paralele

Explorez

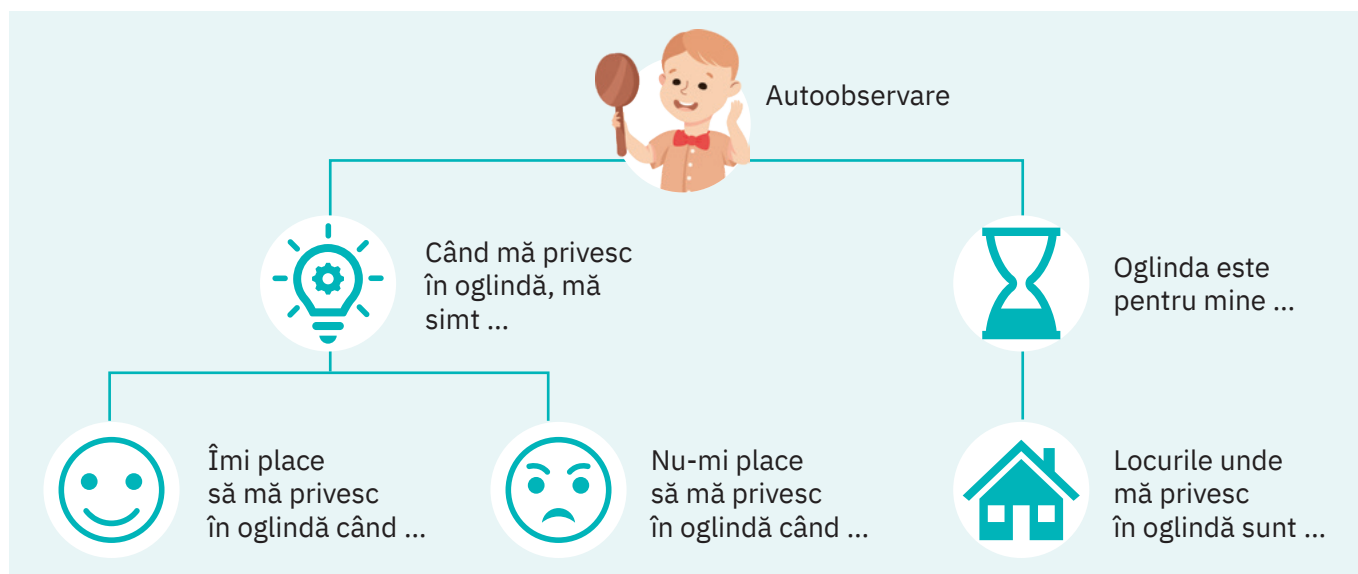
Asemenea cerului care se oglindește în apă, încă din cele mai vechi timpuri, oamenii s-au privit și s-au cunoscut pe ei înșiși prin oglindire în undele lacurilor și ale râurilor. Primele oglinzi, pe care oamenii le-au făcut din bronz și din argint șlefuit, datează de aproximativ 5000 de ani. Oglinda din sticlă, așa cum o știm azi, a apărut în secolul al XII-lea. În zilele noastre, telefonul mobil este folosit adesea pentru a realiza selfie-uri, acestea fiind o formă modernă de oglindire personală.



Lucrați împreună

- 1 Discutați despre rolul oglinzii în viața voastră cotidiană, pornind de la întrebările alăturate.
- 2 Organizați-vă răspunsurile într-un grafic pe tablă. Puteți folosi următoarea modalitate de dispunere a răspunsurilor:

- Cum te simți când te uiți în oglindă?
- Când obișnuiești să te uiți în oglindă?
- Când îți place să te uiți în oglindă?
- Când nu îți place să te uiți în oglindă?



Lucrează individual

Eu știu. Cealalți știu

- 1 Ascultă versurile de mai jos în timp ce te privești într-o oglindă sau folosești telefonul (aplicația Camera/Video) pentru a-ți observa chipul.

*Oglindă, spune-mi adevărat
Ce ochi spre mine-ai îndreptat?
Cine se uită la mine?
Sunt eu, cel dintotdeauna,
Sau cineva schimbat?*
- 2 Notează 10 calități personale care consideri că sunt cunoscute atât de tine, cât și de colegii de clasă.



✓ Rețin



Autocunoașterea sau cunoașterea de sine înseamnă a fi conștient de trăsăturile și caracteristicile personale. Este un proces care continuă pe tot parcursul vieții, odată ce trecem prin diferite experiențe.

Trăsăturile și caracteristicile personale sunt acele însușiri (bune sau rele) care sunt specifice felului de a fi al unei persoane și conduc la construirea propriei identități.

Imagina de sine reprezintă modul în care ne vedem pe noi înșine și în care înțelegem ce abilități, atitudini și comportamente avem.

Observarea propriei imagini prin oglindire în ochii celorlalți este un pas important în analiza propriei persoane, ajungând în felul acesta la o mai bună cunoaștere de sine, necesară pentru o dezvoltare personală echilibrată.

Confruntând mereu ceea ce știi despre mine cu ceea ce văd ceilalți la mine, ajung să conștientizez *cine sunt eu și ce pot să fac eu*.

*Cunoaște-te pe tine însuși!
Nosce te ipsum!
(în limba latină)*

🗣️ Comunic

Lucrați împreună

- 1 Scrie-ți numele pe o foaie de hârtie.
- 2 Transmite foaia către zece colegi de clasă care vor scrie, pe rând, câte o calitate a ta, pe care o consideră evidentă din punctul lor de vedere.
- 3 Activitatea se încheie când fiecare elev are 10 trăsături notate pe foaie.



! Reflectez

Lucrează individual

Eu nu știu. Ceilalți știu

Completează, în coloana A, lista celor 10 calități notate de tine cu cele 10 obținute de la colegi. Într-un tabel precum cel de mai jos marchează cu **X**:

Calități personale	Eu știu. Ceilalți știu.	Eu nu știu. Ceilalți știu.
(A)	(B)	(C)
Curajos/Curajoasă		
Ordonat/ă		

- a acele trăsături cunoscute atât de tine, cât și de ceilalți (coloana B);
- b acele trăsături notate de colegii tăi, dar care nu erau cunoscute pentru tine (coloana C).

Lucrați împreună

Întâlnirea cu sinele



Ascultați textul disponibil în versiunea digitală a manualului, apoi justificați următoarele afirmații:

- a Este util să aflăm ce cred ceilalți despre noi, pentru că ...
- b Este bine să aflăm în ce măsură imaginea pe care o avem despre noi corespunde cu cea descrisă de ceilalți, pentru că ...

👤 În familie

Adaugă o coloană la tabelul realizat în clasă și roagă-i pe cei din familie să bifeze calități pe care le recunosc la tine și, eventual, să le adauge pe cele care nu se regăsesc în tabel.

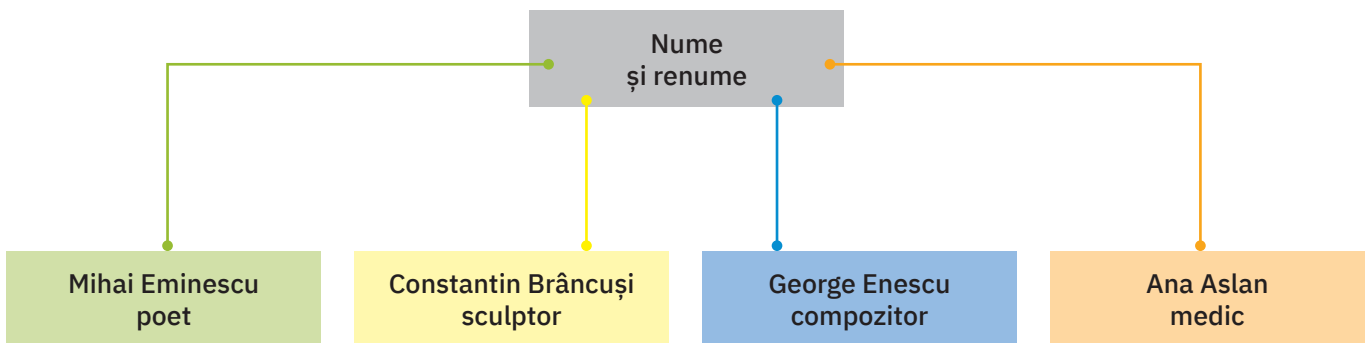
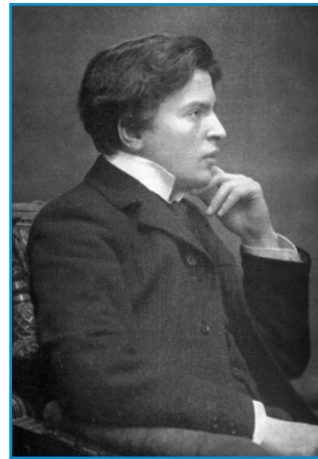
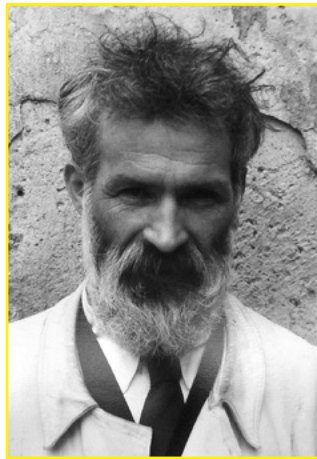
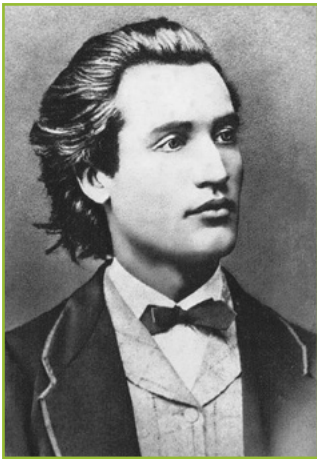
📝 Portofoliul meu

- Păstrează tabelul în care sunt consemnate calitățile tale – cele observate de tine, de colegii tăi și de membrii familiei.
- Notează câteva dintre trăsăturile tale personale pe care consideri că le știi doar tu.

De la nume la renume

Explorez

Iată patru dintre marile personalități românești care au renume mondial și impresionează prin talentul de excepție, prin contribuția adusă literaturii, sculpturii, muzicii și medicinei, prin efortul continuu de dezvoltare a abilităților de a scrie poezii, de a făuri statui, de a compune simfonii și de a inventa medicamente. Creațiile și invențiile acestor personalități constituie valori ale artei și ale științei, însuflând respectul oamenilor față de cunoaștere, tradiții, noblețea spiritului și frumusețe.



► Lucrați împreună

- 1 Scrie, în spațiul punctat din coloana A, sintagmele din coloana B pe care le consideri potrivite pentru fiecare dintre cele patru personalități, în funcție de domeniul de activitate și performanțele fiecăreia.
- 2 Organizați într-un grafic pe tablă interesele, preferințele, aptitudinile și abilitățile caracteristice celor patru personalități. Puteți selecta informații relevante din prezentarea disponibilă în versiunea digitală.

A	B
Mihai Eminescu ...	maestrul formelor
Constantin Brâncuși ...	doamna tinereții fără bătrânețe
George Enescu ...	maestrul simfoniei
Ana Aslan ...	poetul iubirii și al naturii

✓ Rețin

Interesele se referă la dorințele și nevoile pe care oamenii încearcă să le satisfacă pentru a se simți mulțumiți și fericiți.

Preferința este o atracție sau o chemare spre un anumit domeniu de activitate, atunci când există posibilitatea de a alege. De exemplu: Mă interesează gimnastica în general, dar prefer gimnastica ritmică.

Abilitatea este o îndemânare, o deprindere sau capacitatea demonstrată de a face ceva anume. De exemplu, abilitatea de a coase frumos.

Aptitudinea este talentul sau potențialul înnăscut al unei persoane de a învăța și de a face ceva bine. Aptitudinea poate fi și o abilitate care poate fi dezvoltată la un nivel superior.


Comunic
Lucrați împreună

1 Completați cele patru categorii de nume cu alte exemple care să exprime caracteristicile date.

1 Nume de familie care exprimă
iscușința de a face ceva
De exemplu: *Grădinaru*

3 Nume de personalități istorice
care indică abilități deosebite
De exemplu: *Mihai Viteazul*

2 Nume de personaje din basme
care au anumite puteri
De exemplu: *Prâslea-cel-Voinic*

4 Nume de zei – ființe mitologice
care aveau puteri supraomenești
De exemplu: *Apollo*

2 Pe baza descrierii fiecărei personalități enumerate mai jos, imaginați câte un supranume care să reflecte abilități, aptitudini/talente sau valori. De exemplu: Harry Potter – personajul principal din seria de romane *Harry Potter* are capacitatea de a folosi magia – *Magicianul/Cel-de-Neoprit/Vindecătorul/Clarvăzătorul* etc.

- Galileo Galilei – unul dintre fondatorii științei moderne, cunoscut pentru teoriile sale despre mișcarea corpurilor cerești;
- Wolfgang Amadeus Mozart – compozitor celebru care a compus muzică complexă și diversă încă din copilărie;
- Cezar Augustus – împăratul Romei, cunoscut pentru strategia sa militară de succes și pentru consolidarea puterii Imperiului Roman;
- Ion Creangă – scriitor cunoscut prin talentul de a crea povești amuzante și pline de imaginație.

3 Completați următoarele enunțuri cu cât mai multe exemple prin care să ilustrați legătura care se poate crea între o persoană și numele ei.

- Numele îl înalță pe om dacă ...
- Numele nu îl înalță pe om dacă ...

*Un renume anevoie se câștigă, dar lesne se pierde.
(Proverb românesc)*


Reflectez
Lucrați în cinci-șase grupe

- Alegeți un personaj literar/de film sau o personalitate contemporană și realizați o fișă de prezentare a acesteia, evidențiind interese, preferințe, abilități și aptitudini care stau la baza performanțelor obținute. De exemplu: *Mihai Eminescu a fost interesat de istorie, filosofie, știință, literatură, dar a preferat poezia. Și-a dezvoltat încontinuu aptitudinea de a exprima gânduri și sentimente complexe și abilitatea de a crea versuri armonioase, devenind poetul nostru național.*
- Realizați un poster cu titlul *De la nume la renume* care să conțină, pe lângă fotografia sau portretul realizat de voi, o scurtă descriere a personajului ales/personalității alese. Digitalizați aceste postere (prin scanare sau realizarea unei fotografii de bună calitate) și publicați-le pe site-ul clasei.


În familie

Întreabă-i pe părinți/bunici dacă numele de familie, unele prenume sau supranume din familia voastră sunt asociate cu anumite interese, preferințe, abilități sau aptitudini ale strămoșilor.


Portofoliul meu

- Desenează un autoportret însoțit de desene sugestive, care să ilustreze cât mai multe interese, preferințe, abilități sau aptitudini personale. Creează-ți și un supranume care să exprime cea mai evidentă caracteristică personală.

*Un nume bun e ca o moșie.
(Proverb românesc)*

Arhitecturi interioare

Explorez

+ O poveste turcească spune că a fost odată o vrăbiuță care, atunci când tunetul vestea furtuna, se culca pe pământ și își ridica picioarele spre cer.

— De ce faci asta? a întrebat-o vulpea.

— Ca să ocrotesc pământul, care adăpostește atâtea viețuitoare! a răspuns vrăbiuța. Îți dai seama ce s-ar întâmpla dacă s-ar prăbuși cerul? Așa că ridic picioarele ca să-l sprijin.

— Și crezi că poți să sprijini cerul așa uriaș cu picioarele tale prăpădite?!

— Fiecare cu cerul lui, a spus vrăbiuța.

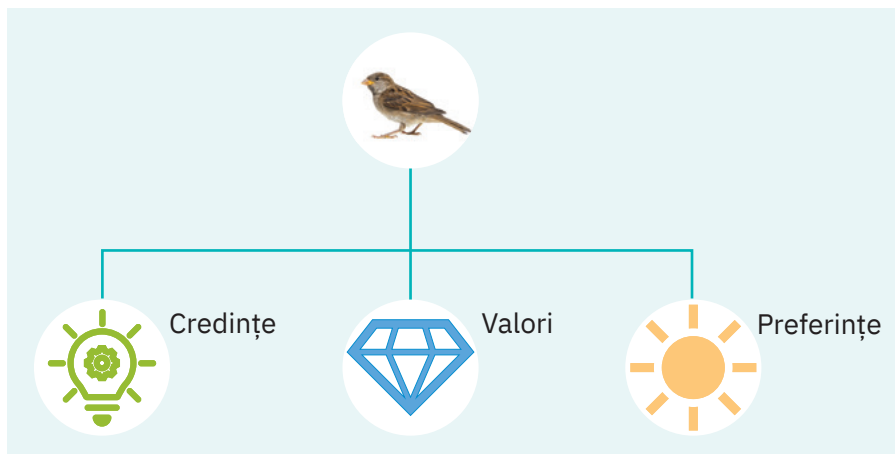
(*Cerul vrăbiuței*, din volumul *Cercul mincinoșilor* de Jean-Claude Carrière)

- 1 Ce crede vrăbiuța despre puterile ei?
- 2 Ce crede vulpea despre fapta vrăbiuței?
- 3 Ce legătură este între dorința vrăbiuței de a ocroti pământul și fapta sa?

4 Justifică fiecare dintre opiniile referitoare la mesajul textului, exprimate de cei doi cititori:

Cititor 1: Acest text este despre credința în nevoia de ocrotire a pământului și despre responsabilitate individuală.

Cititor 2: Acest text este despre descurajare și lipsă de implicare.



Rețin

👉 **Credințele** se bazează pe încrederea personală într-un concept sau o idee, fără a fi nevoie de justificări sau dovezi.

Valorile sunt principii și idealuri care ghidează comportamentul oamenilor.

Valorile morale sunt principii și convingeri despre ceea ce este bine și rău în comportamentul uman, cum ar fi: onestitatea, compasiunea, respectul, responsabilitatea, corectitudinea etc.

Valorile culturale sunt credințele, obiceiurile și practicile comune ale membrilor unei anumite comunități.

Atât valorile morale, cât și cele culturale modelează și ghidează acțiunile și deciziile individuale și colective.

Autocunoașterea este un element important în dezvoltarea personală și presupune a fi conștient de calitățile personale: interese, preferințe, abilități, aptitudini, credințe și valori.

Comunic

Lucrează individual Fiecare cu cerul lui

- 1 Notează credințele personale asociate prieteniei, pe care le-ai avut de-a lungul timpului, de când erai la grădiniță și până în clasa a VI-a. Compară apoi lista cu cea a colegii/colegului de bancă.
- 2 Notează pe un bilețel un enunț care să cuprindă o credință cu privire la familie și afișează-l pe un panou destinat acestei activități.

Lucreți în cinci grupe Cerul clasei noastre

- A Alegeți o valoare morală sau culturală și asociați cu aceasta cât mai multe credințe personale. Cereți ajutorul dirigintelui, ca să vă asigurați că nu vor fi două echipe care să aleagă aceeași valoare.
- B Realizați carduri în formă de stea:
 - de culoare galbenă – pe care veți nota valoarea morală sau culturală aleasă;
 - de culoare roșie – pe care veți nota credințe personale asociate valorii alese.
- C Grupați cardurile pe un poster al cărui titlu să fie format din cuvântul *Galaxia* și denumirea valorii alese (de exemplu: *Galaxia educației*).
- D Expuneți posterele obținute pe un panou cu titlul *Cerul clasei noastre*, pe care îl puteți fotografia și publica pe site-ul clasei.

! Reflectez

Lanțul valorilor mele

- 1 Selectează din tabel și notează pe o foaie zece dintre valorile pe care le consideri cele mai importante pentru tine.

bunăstare	siguranță	bani	cultură	frumusețe	libertate	responsabilitate
sănătate	bucurie	prietenie	educație	adevăr	fericire	cunoaștere
familie	pace	autocunoaștere	respect	natură	cooperare	dreptate

- 2 Taie cinci valori la care ai putea renunța, dacă ai fi nevoit/ă.
- 3 Analizează cu atenție cele cinci valori rămase și mai taie încă două.
- 4 Numerotează cele trei valori rămase cu cifre de la 1 la 3, în ordinea importanței acordate de tine.
- 5 Realizează un card intitulat *Lanțul valorilor mele* pe care să notezi, în ordine, valorile 1-3, apoi cele două valori tăiate la punctul 3, iar în continuare cele cinci valori pe care le-ai eliminat la punctul 2.



În familie

Arată membrilor familiei *Lanțul valorilor tale*. Construiți împreună *Lanțul valorilor familiei*, parcurgând pașii 1-5 din exercițiul de mai sus.



Portofoliul meu

Viața mea ca o carte

Scrie o carte cu titlul *Pașaport de călător* (poți folosi un program pe computer sau o aplicație digitală, de exemplu <https://bookcreator.com/>) care să aibă următoarea structură:

- coperta: titlu, nume și prenume, imagine sugestivă;
 - șase capitole, fiecare cu câte un titlu distinct;
 - conținuturi: caracteristici personale – interese, preferințe, abilități, aptitudini, credințe, valori.
- Dedică fiecărui capitol câte pagini ai nevoie pentru a descrie fiecare conținut, prin valorificarea exercițiilor de la lecțiile 1-4. Aduăgă imagini și citate sugestive la fiecare capitol.

Planeta mea

Explorez

+ Și într-adevăr, pe planeta micului prinț, existau, ca pe toate planetele, ierburi bune și ierburi rele. În consecință, semințe bune ale ierburilor bune și semințe rele ale ierburilor rele. Dar semințele sunt invizibile. Ele dorm în tainițele pământului, până îi vine uneia dintre ele chef să se trezească... Atunci se întinde și își împinge, la început cu sfială, spre soare, o tulpiniță nevino-vată. Dacă e vorba de o tulpiniță de ridiche sau de trandafir, poate fi lăsată să crească în voia ei. Dar dacă-i vorba de o plantă rea, trebuie să o smulgi de îndată, de cum ai izbutit să o recunoști. Or, existau niște semințe teribile pe planeta micului prinț...: erau semințele de baobab. Tot solul planetei era năpădit de ele. Și, de un baobab, dacă îl bagi de seamă prea târziu, nu mai poți scăpa în veci. Năpădește toată planeta. O străpunge cu rădăcinile. Și dacă planeta e prea mică, și dacă baobabii sunt prea numeroși, o fac să explodeze.

„Ține de disciplină, îmi spunea mai târziu micul prinț. Când ți-ai terminat toaleta de dimineață, trebuie să faci cu grijă toaleta planetei. Trebuie să te străduiești periodic să smulgi baobabii, de îndată ce îi deosebești de trandafiri, cu care seamănă mult când sunt foarte mici. Este o treabă foarte plicticoasă, dar foarte ușoară.”

Și, după indicațiile micului prinț, am desenat planeta aceea. Nu-mi place defel să-mi iau un ton



moralizator. Dar pericolul baobabilor e așa de puțin cunoscut, iar riscurile înfruntate de cel care s-ar rătăci pe un asteroid sunt atât de considerabile că, de data asta, mă abat de la reținerea mea. Spun: „Copii! Fiți atenți la baobabi!”

Tocmai ca să-mi previn prietenii de un pericol care-i păștea de mult timp, fără să-l știe, la fel ca pe mine, am lucrat atât de mult la desenul ăsta. Lecția pe care o dădeam merita osteneala. Vă întrebați, pesemne:

de ce nu mai sunt în cartea asta și alte desene așa de impunătoare ca desenul cu baobabii? Răspunsul e cât se poate de simplu: am încercat, dar nu am reușit. Când am desenat baobabii am fost însuflețit de sentimentul urgenței.

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

„Copii! Fiți atenți la baobabi!”

- 1 Care sunt semințele rele de pe planeta micului prinț? De ce sunt rele?
- 2 Cum își protejează micul prinț planeta de pericolul baobabilor?
- 3 Dați exemple de semințe bune și de semințe rele atunci când vine vorba de comportamentul oamenilor.

Rețin

Așa cum un râu curge și se adaptează la mediul prin care trece, tot așa starea de bine evoluează constant și este afectată de experiențele și de situațiile din viața noastră.

Atât un râu, cât și **starea de bine** pot fi afectate de factori interni sau externi. Un râu poate fi poluat cu deșeuri sau substanțe chimice, iar starea de bine poate fi afectată de influențe negative sau de factori de stres din viața noastră.

Cu toate acestea, la fel cum un râu poate fi curățat, starea de bine poate fi, de asemenea, hrănită și întărită prin îngrijire de sine și experiențe pozitive. Având grijă de starea noastră de bine, putem crea o stare de vitalitate, de rezistență și de echilibru.

