

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



Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VII-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 VII-a



Manualul școlar a fost aprobat de Ministerul Educației prin ordinul de ministru nr. 5420/04.07.2024.

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 2024-2025.

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:

Daniel David, profesor universitar doctor, Universitatea „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca, Președintele Asociației Psihologilor din România

Ana-Maria Moldovan, profesor gradul didactic I, director al Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Cluj

Coordonator redacție: Cătălin Georgescu

Redactare: Florin Ioniță, Ioana Tudose, Alexandra Florescu

Design: Faber Studio

Tehnoredactare: Mariana Chivu

DTP copertă: Florin Paraschiv

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

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

Înregistrări și procesare sunet: ML Systems Consulting

Voci: Camelia Pintilie

Credite video: Dreamstime, Pixabay

Filmări: SC Film Experience SRL

Ilustrații și fotografii: Dreamstime

ISBN 978-606-076-817-3

Pentru comenzi puteți contacta Departamentul Difuzare

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

Telefoane: 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 reprodusă, stocată ori transmisă, sub nicio formă

(electronic, mecanic, fotocopiare, înregistrare sau altfel), fără acordul prealabil scris al editurii.

© Editura Art Klett, 2024

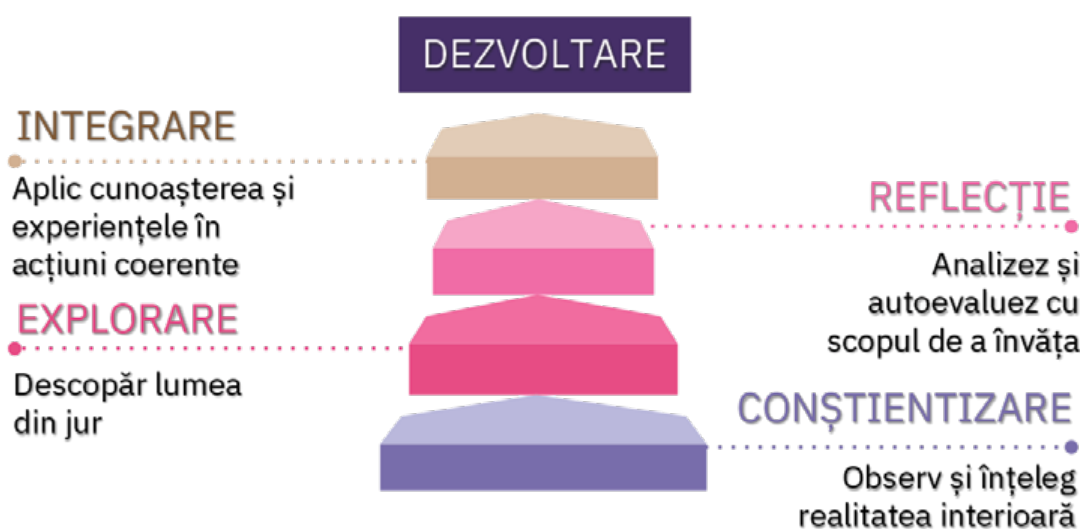
Cuvânt-înainte

Toate gândurile cu adevărat înțelepte au fost gândite deja de mii de ori; dar, ca să devină ale noastre, trebuie să le gândim iar noi înșine, până când prind rădăcini în experiența proprie.

Johann Wolfgang von Goethe

Consilierea și dezvoltarea personală este pentru tine un spațiu al descoperirii de resurse utile pentru a te înțelege mai bine și a te dezvolta într-un mod sănătos și echilibrat. Prin conștientizarea propriei realități interioare, urci trepte în explorarea sinelui și în reflecția asupra lumii, integrând noile cunoștințe, abilități și atitudini în viața de zi cu zi, precum niște rădăcini interioare adânci.

Autorii






Prezentarea manualului

Manualul cuprinde:

variante tipărită

+ **variante digitală**, similară cu cea tipărită, care cuprinde, în plus, 75 de AMII, activități multimedia interactive de învățare, cu rolul de a spori valoarea cognitivă. Activitățile multimedia interactive de învățare sunt de trei feluri, simbolizate pe parcursul manualului astfel:

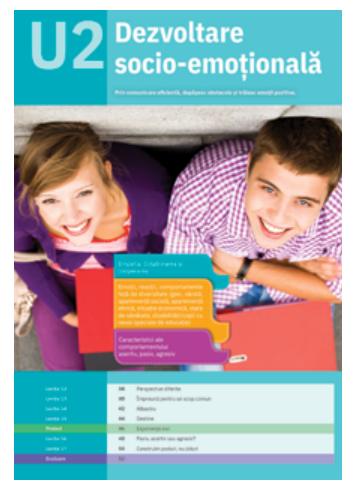
-  **activitate statică**, de ascultare activă și observare dirijată a unei imagini semnificative
-  **activitate animată** (filmuleț sau scurtă animație)
-  **activitate interactivă**, de tip exercițiu sau joc, în urma căreia elevul are feedback imediat

Manualul este conceput în conformitate cu sugestiile metodologice și de conținut ale programei școlare pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală pentru clasa a VII-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 VII-a: *autocunoaștere, dezvoltare socio-emoțională, managementul învățării, managementul carierei și adoptarea unui stil de viață sănătos*.

Cele cinci dimensiuni sunt abordate în 32 de lecții distribuite în **patru unități tematice** – *Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat, 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 cu o imagine, un motto, o listă a conținuturilor și sumarul lecțiilor. Mesajul metaforizat în titlul fiecărei lecții, împreună cu imaginile sugestive sunt elemente care contribuie în mod relevant la conturarea unui parcurs de învățare sub semnul cunoașterii și al autocunoașterii.

Manualul este structurat în 4 unități de învățare:



Structura unității de învățare:




Lecție de predare-învățare




Proiect




Structura lecției: Un parcurs de învățare coerent și eficient, în 6 pași didactici

 **Explorez**

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

 **Rețin**

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

 **Comunic**

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












Cele patru unități, cu titluri sugestive pentru conținutul abordat, cuprind lecții numerotate ascendent și în simbioză tematică. Se asigură astfel un traseu de învățare coerent, care ne dorim să provoace curiozitatea și interesul elevilor pentru o învățare cu sens, bazată pe achiziții 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 lecții vizează lucrul individual, în perechi și în grup, asigurându-se 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*, *atelierul*, *observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor* (prin liste de control, fișe de observare, scări de apreciere/verificare, chestionare, cum ar fi, de exemplu, la paginile 17, 21, 35, 36, 41, 49, 60, 64, 88, 92), *investigația*, *autoevaluarea*.

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
-  Informații despre utilizator

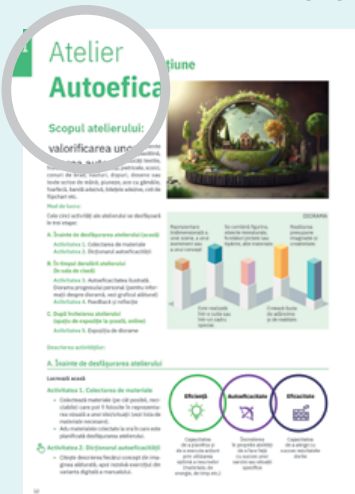


Atelier

Investigație

Evaluare

Anexe



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.

Cuprins

	Nr. pag.	Lecții
UNITATEA 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	8	Evaluare inițială
	10	L1: La pas prin viața mea
	12	Atelier – Autoeficacitate în acțiune
	14	L2: Lumini și umbre
	16	L3: Simfonia timpului
	18	L4: Grădina cu idei
	20	L5: Treptele succesului
	22	L6: Lentile și perspective
	24	L7: Timpul schimbărilor
	26	Proiect – Pe treptele piramidei
	28	L8: Eu aleg să fiu sănătos!
	30	L9: Gândește și acționează
	32	L10: Reciclez, refolosesc, repar
	34	L11: Rețele de socializare
	36	Evaluare
UNITATEA 2 Dezvoltare socio-emoțională	38	L12: Perspective diferite
	40	L13: Împreună pentru un scop comun
	42	L14: Albastru
	44	L15: Destine
	46	Proiect – Experiențe noi
	48	L16: Pasiv, asertiv sau agresiv?
	50	L17: Construim poduri, nu ziduri
		52
UNITATEA 3 Managementul învățării	54	L18: Cu ochii pe clepsidra timpului
	56	L19: Stăpânesc clepsidra timpului
	58	L20: Călătorie spre piscul împlinirii
	60	L21: Ancore spre piscul împlinirii
	62	L22: Cu pași siguri spre piscul împlinirii
	64	L23: Printre obstacole, spre piscul împlinirii
	66	Proiect – Festivalul primăverii
		68
UNITATEA 4 Managementul carierii	70	L24: Jaloane pe traseul educației
	72	L25: Carieră și stil de viață. Drumul spre succes
	74	L26: El, ea, noi. Dincolo de bariere
	76	L27: Spre destinația visată
	78	L28: Urcușuri și viraje
	80	L29: Calcule și măsurători
	82	L30: Navigator cu GPS
	84	Investigație – Succesul... la microscop
	86	L31: Călător de cursă lungă
	88	L32: Călătorii interioare
	90	Evaluare
ANEXE	92	Fișa de observare a activității și a comportamentului
	93	Fișa de feedback din partea părinților privind tehnicile de învățare pe care le aplici
	94	Test de carieră pentru adolescenți – interpretare
	95	Fișa de evaluare finală a portofoliului
	96	Indice

Competențe specifice vizate

1.1.; 1.2.; 2.1.;
2.2.; 3.2.

1.2.; 2.1.; 2.2.; 3.2.

1.1.; 1.2.; 3.1.;
3.2.; 4.1.

1.1.; 3.2.; 4.1.; 4.2.



Conținuturi din programă

- Autoeficacitate. Etichetări. Abilități și activități. Performanță și succes
- Provocări și oportunități. Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți
- Comportamente responsabile. Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică. Atitudini față de resurse și reciclare

- Empatia. Colaborarea și cooperarea
- Emoții, reacții comportamente față de diversitate (gen, vârstă, apartenență socială, apartenență etnică, situație economică, stare de sănătate, dizabilități/copii cu nevoi speciale de educație)
- Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv

- Elemente de management al timpului: organizare, planificare
- Reușită și eșec în învățare
- Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare

- Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață. Dimensiunea de gen în educație și carieră
- Aspirații personale, cerințe ale unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia
- Opțiunile de carieră: relația dintre informațiile despre sine (caracteristici personale, abilități, interese, valori legate de muncă), nivelul de educație și alegerea carierei

Competențe generale și specifice asociate

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

- 1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității
- 1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață

2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

- 2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup
- 2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni școlare, familiale și comunitare

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

- 3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
- 3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare

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

- 4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață
- 4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar

Evaluare inițială

Punctaj

I. 25 de puncte

II. 25 de puncte

III. 40 de puncte

Se acordă 10 puncte din oficiu.

Total: 100 de puncte

I. Dicționar de autocunoaștere

Alege varianta corectă de răspuns pentru fiecare dintre cerințele de mai jos.

- Atitudinea pozitivă față de propria persoană se referă la:
 - acceptarea calităților și a defectelor personale;
 - lucrurile pe care iubești să le faci;
 - principiile sau regulile care te ghidează în viață.
- „Aptitudinile” sunt:
 - interesele personale;
 - experiențele de viață;
 - abilitățile și capacitățile naturale.
- „Interesele” în context personal reprezintă:
 - lucrurile pe care le preferi în mod natural;
 - credițele religioase;
 - experiențele de viață.
- „Preferințele” unei persoane se referă la:
 - valorile personale;
 - abilitățile dobândite;
 - ceea ce îți place sau alege într-o anumită situație.
- „Credințele” personale includ:
 - abilitățile tehnice;
 - convingerile și principiile personale;
 - preferințele legate de mâncare.

II. Sub lupă

Încercuiește cifra care indică nivelul de mulțumire cu privire la următoarele afirmații care se referă la activitatea ta din anul școlar precedent.

1. Am avut suficiente resurse pentru a învăța eficient.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

2. Am acordat atenție echilibrului dintre efort și confort în procesul de învățare.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

3. Am avut relații bune cu cei din jur.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

4. Am aplicat strategii mai eficiente pentru învățare.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

5. Am identificat interese, preferințe, abilități, aptitudini, credințe și valori personale.

deloc	foarte puțin	puțin	mult	foarte mult
1	2	3	4	5

III. Certificat de apreciere a performanțelor mele

- Scrive o listă cu cinci realizări personale din timpul anului școlar precedent.
- Describe succint cele cinci realizări.
- Explică în ce fel au influențat aceste realizări dezvoltarea ta personală.
- Desenează un „Certificat de apreciere a performanțelor mele” și pune-l într-un loc vizibil din spațiul personal.

U1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Pe treptele vieții urc mereu și pășesc cu încredere pe drumul meu.

Autoeficacitate. Etichetări.
Abilități și activități.
Performanță și succes

Provocări și oportunități.
Schimbări la nivel fizic și
emoțional la preadolescenți

Comportamente responsabile.
Agresivitate, violență, bullying:
cauze, forme, soluții.
Internetul, rețelele sociale și viața
zilnică.
Atitudini față de resurse și reciclare

Lecția 1	10	La pas prin viața mea
Atelier	12	Autoeficacitate în acțiune
Lecția 2	14	Lumini și umbre
Lecția 3	16	Simfonia timpului
Lecția 4	18	Grădina cu idei
Lecția 5	20	Treptele succesului
Lecția 6	22	Lentile și perspective
Lecția 7	24	Timpul schimbărilor
Proiect	26	Pe treptele piramidei
Lecția 8	28	Eu aleg să fiu sănătos!
Lecția 9	30	Gândește și acționează
Lecția 10	32	Reciclez, refolosesc, repar
Lecția 11	34	Rețele de socializare
Evaluare	36	

1 La pas prin viața mea



Explorez

Când a zărit-o pe Alice, Pisica s-a mulțumit doar să continue să rânjească. „Pare binedispusă, a gândit Alice, totuși are niște gheare *foarte* lungi și o sumedenie de dinți”, așa încât Alice și-a spus că trebuie să o trateze cu respect.

– Pisicuțo-Cheshire, a început ea, cu oarecare timiditate, nefiind sigură dacă o să-i placă formula de adresare; totuși, Pisica-Cheshire continua să rânjească și mai tare: „E clar, deocamdată i-a plăcut”, și-a spus Alice, așadar a mers mai departe:

– Vrei să-mi spui, te rog, ce drum trebuie să iau ca să plec de aici?

– Asta depinde în mare măsură de locul unde vrei să ajungi, i-a răspuns Pisica.

– Nu prea îmi pasă unde...

– Atunci nu are importanță ce drum iei.

– ...atâta timp cât ajung *undeva*, a precizat Alice.

– A, vei ajunge cu siguranță undeva, dacă ai să mergi îndeajuns, a lămurit-o Pisica.

(Lewis Carroll, *Alice în Țara Minunilor*, traducere de Antoaneta Ralian)



Lucrați împreună

1. Prin labirintul vieții

a. Exprimați-vă opinia cu privire la întrebarea lui Alice adresată Pisicii: „Vrei să-mi spui, te rog, ce drum trebuie să iau ca să plec de aici?”. Puteți avea în vedere următoarele sugestii:

- starea de confuzie în care se află;
- nevoia de ghidare pentru a găsi o soluție;
- lipsa de încredere în sine;
- convingerea că Pisica este înțeleaptă.

b. Prezentați ce semnificații poate avea răspunsul Pisicii: „Asta depinde în mare măsură de locul unde vrei

să ajungi”. Puteți alege dintre următoarele variante sau puteți propune altele:

- este nevoie să ai un scop pentru a stabili direcția în care vei merge;
- există mai multe soluții pentru a rezolva o problemă.

c. La ce credeți că trimite cuvântul „undeva”, evidențiat în text? Puteți valorifica dintre următoarele sugestii:

- la o aventură fără un scop definit;
- la descoperire de lucruri noi;
- la neprevăzut/necunoscut;
- la nevoia de schimbare și de progres.



Rețin

- **Autoeficacitatea** este încrederea fiecărei persoane în capacitatea de a face față schimbărilor, de a atinge obiective și de a depăși situații dificile.
- **Punctele tari sau forte** reprezintă caracteristici personale care susțin reușita unei persoane într-un anumit domeniu sau context.
- **Punctele slabe** sunt caracteristici personale care reprezintă zone de vulnerabilitate, limitări sau deficiențe ale unei persoane într-un anumit domeniu sau context. Prin îmbunătățire continuă, se pot transforma în puncte forte.



Comunic

Lucrează individual

2. Parolele autoeficacității

a. Scrie trei puncte tari pe care le consideri cele mai valoroase în viața personală.

b. Creează o parolă pentru a-ți reprezenta punctele tari. (Exemplu: Creativitate@Muncă)

c. Notează trei puncte slabe sau zone de dezvoltare pe care le recunoști la tine și care au avut un impact negativ asupra obiectivelor tale.

d. Creează o parolă pentru a-ți aminti să-ți ameliorezi punctele slabe. (Exemplu: Curaj#pentru@Schimbare)

e. Notează două acțiuni pe care le vei face pentru ameliorarea punctelor slabe identificate.

f. Notează cele două parole create într-un loc vizibil din camera ta.

Lucrați în grupe de cinci-șase elevi

3. Autoeficacitatea descifrată

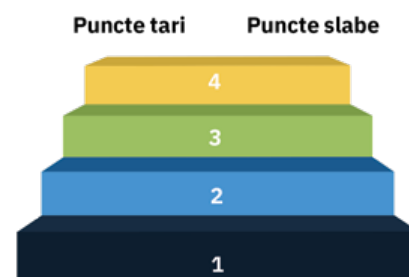
- Observați imaginile și tabelul. Completați lista, în caiet, cu alte două trăsături ale animalelor selectate care pot fi considerate „puncte tari” și „puncte slabe” pentru fiecare dintre acestea.
- Discutați despre modul în care punctele tari și punctele slabe identificate pentru fiecare animal le influențează modul de trai.



Puncte tari	rezistent ...	vioaie ...	vigilent ...	inteligentă ...
Puncte slabe	greoi ...	fragilă ...	fricos ...	leneșă ...

4. Treptele autoeficacității

- Fiecare dintre membrii grupelor formate la exercițiul anterior notează într-un grafic asemănător celui alăturat câte patru trăsături personale, ordonându-le în puncte tari și puncte slabe, pe treapta de sus fiind acelea pe care fiecare le resimte drept cele mai puternice.
- Fiecare elev prezintă, în cadrul grupei, punctele tari și punctele slabe identificate și le explică succint.
- Distribuiți într-un grafic punctele tari și punctele slabe identificate de toți membrii grupei.
- Prezentați graficul grupei în fața clasei, apoi afișați-l într-un spațiu destinat acestei activități.



Reflectez

Lucrează individual

5. Eu cred

Completează următoarele enunțuri în caiet, prin raportare la încrederea ta în calitățile pe care le ai.

Eu cred despre mine

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cele mai puternice calități ale mele sunt ... | <input type="checkbox"/> Îmi exprim convingerea că ... |
| <input type="checkbox"/> Am încredere în mine când ... | <input type="checkbox"/> Eu pot să ..., dar nu pot încă să ... |
| <input type="checkbox"/> Am câștigat încredere în mine de când ... | <input type="checkbox"/> Cu siguranță, am de îmbunătățit ... |

6. Cod de acces al punctelor tari

- Notează pentru fiecare cifră a numărului tău de telefon o caracteristică personală pe care o consideri punctul tău tare.
- Dintre aceste caracteristici, alege patru, pe care le consideri cele mai prezente în modul tău de a gândi, de a simți și de a acționa.
- Memorează cele patru caracteristici și numerele corespunzătoare.
- Folosește aceste patru cifre ca pe un cod de acces al telefonului mobil.
- Rostește în gând cele patru cuvinte care denumesc punctele tale forte ori de câte ori tastezi codul de acces al telefonului.



În familie

- Evaluează-ți cunoștințele despre autoeficacitate, rezolvând exercițiul din varianta digitală a manualului.
- Discutați despre importanța autoeficacității pe baza enunțurilor completate la activitatea interactivă.



Portofoliul meu

Alege un caiet special și/sau o aplicație digitală care să îndeplinească rolul unui jurnal pentru acest an școlar. Denumeste jurnalul „Pe treptele vieții mele”.

Atelier

Autoeficacitate în acțiune

Scopul atelierului:

valorificarea unor concepte-cheie pentru vizualizarea autoeficacității ca dimensiune a progresului personal.

Obiectivul atelierului:

construirea unei diorame a autoeficacității.

Materiale necesare (sugestii):

cutii de carton de mărimi diferite, recipiente transparente, hârtie colorată, figurine, plastilină, fotografii sau imagini imprimate, bucăți textile, frunze/iarbă/flori uscate, nisip, pietricele, scoici, conuri de brad, nasturi, dopuri, desene sau texte scrise de mână, piuneze, ace cu gămălie, foarfecă, bandă adezivă, bilețele adezive, coli de flipchart etc.

Mod de lucru:

Cele cinci activități ale atelierului se desfășoară în trei etape:

A. Înainte de desfășurarea atelierului (acasă)

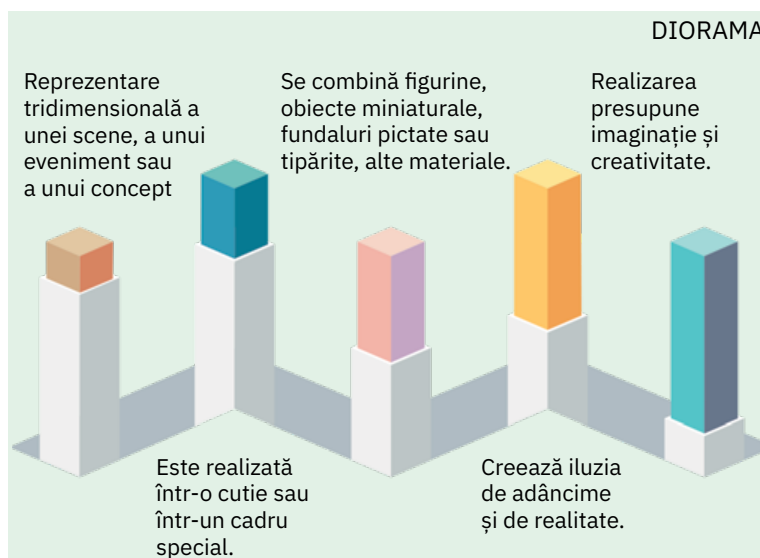
- Activitatea 1.** Colectarea de materiale
- Activitatea 2.** Dicționarul autoeficacității

B. În timpul derulării atelierului (în sala de clasă)

- Activitatea 3.** Autoeficacitatea ilustrată. Diorama progresului personal (pentru informații despre dioramă, vezi graficul alăturat)
- Activitatea 4.** Feedback și reflecție

C. După încheierea atelierului (spațiu de expoziție la școală, online)

- Activitatea 5.** Expoziția de diorame



Descrierea activităților:

A. Înainte de desfășurarea atelierului

Lucrează acasă

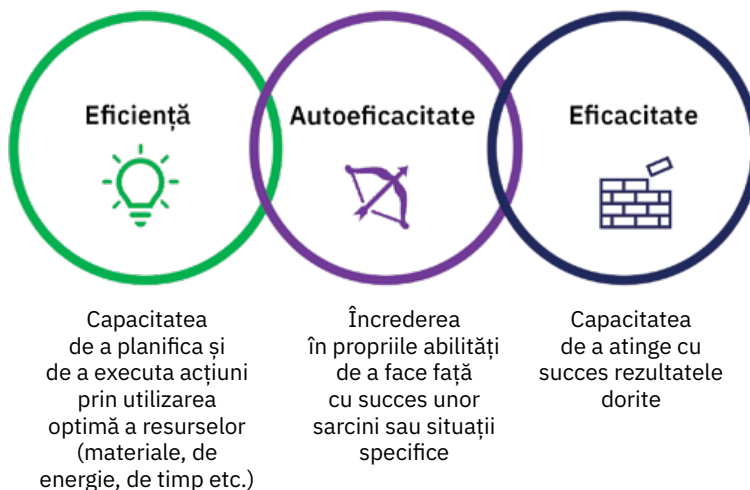
Activitatea 1. Colectarea de materiale

- Colectează materiale (pe cât posibil, reciclabile) care pot fi folosite în reprezentarea vizuală a unei idei/situații (vezi lista de materiale necesare).
- Adu materialele colectate la ora în care este planificată desfășurarea atelierului.



Activitatea 2. Dicționarul autoeficacității

- Citește descrierea fiecărui concept din imaginea alăturată, apoi rezolvă exercițiul din varianta digitală a manualului.



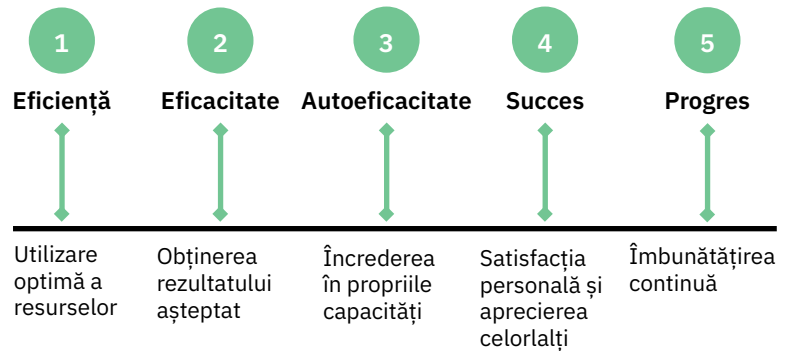
B. În timpul derulării atelierului

Activitatea 3. Autoeficacitatea ilustrată Diorama progresului personal

Lucrați în perechi

a. Prezentați, pe rând, câte o situație din viața voastră în care ați parcurs pașii de la eficiență la progres. Ilustrați cu exemple fiecare dintre cei cinci pași din graficul alăturat.

Discutați despre provocările și beneficiile traseului urmat. Din perspectiva prezentului, puteți face observații, fiecare, asupra prezentei colegului.



Lucrează individual

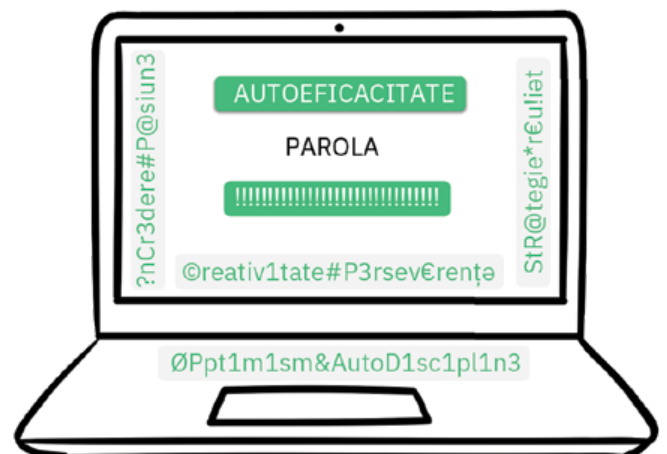
b. Folosind materialele colecționate la activitatea 1 și aduse la școală pentru desfășurarea acestei activități, construiește o dioramă a progresului personal pe baza experiențelor dintr-un domeniu, la alegere (de exemplu: o disciplină școlară, o activitate sportivă, gestionarea stresului, îmbunătățirea abilităților de comunicare etc.).

c. Creează un scenariu al dioramei, care să cuprindă cel puțin următoarele elemente:

- figurină principală care să te reprezinte;
- scări/trepte/drum/jaloane care simbolizează etapele parcurse;
- elemente care să reprezinte încrederea în sine și succesele obținute pe parcurs;
- elemente care să reprezinte obstacole/îndoieli/provocări;
- indicatori care arată realizările importante;
- cuvinte sau citate care susțin încrederea în progresul personal;
- un titlu sugestiv pentru diorama realizată.

d. Construiește-ți diorama progresului personal.

e. Așază diorama realizată într-un spațiu destinat acestei activități.



Activitatea 4. Feedback și reflecție

Lucrați împreună

a. Priviți dioramele expuse în spațiul destinat acestei activități.

b. Notați, pe tablă sau pe o coală de flipchart, impresii și aprecieri referitoare la dioramele expuse.

c. Descifrați „parolele autoeficacității” din imaginea alăturată, apoi creați fiecare câte o parolă pe care să o asociați cu diorama personală.

C. După încheierea atelierului

Activitatea 5. Expoziția de diorame

1. Aranjați dioramele într-o expoziție temporară care să poată fi vizitată de mai multe persoane.

2. Organizați o întâlnire cu părinții/profesorii și invitați-i să viziteze expoziția de diorame.

3. Prezentați, pe rând, scenariul și semnificațiile dioramelor realizate.

4. Fotografați fiecare dioramă, precum și expoziția cu toate dioramele și încărcați fotografiile într-un panou digital (de exemplu: <https://padlet.com/>) sub îndrumarea profesorului vostru.

Notează impresiile asupra acestei activități în jurnalul „Pe treptele vieții mele”.

2 Lumini și umbre



Explorez

Știi dumneata, dragă cititorule, ce înseamnă cuvântul *greenhorn*? Ei bine, e o poreclă foarte supărătoare și jignitoare pentru cel căruia i se adresează. *Green*, în englezește, înseamnă verde; iar prin *horn – corn*, în limba noastră – se înțelege *antena*, adică acel mănunchi de firisoare subțiri cu care găza pipăie împrejuriimile. Un *greenhorn* este deci un om încă verde, adică necopt, un nou-sosit în ținuturi necunoscute lui, un ins care trebuie să-și întindă bine antenele dacă nu vrea să se facă de râs.

(Karl May, *Winnetou*, capitolul I, *Un greenhorn*, traducere de Eugen Frunză)

Lucrați împreună

1. De la poreclă la etichetă

- Cum este descris un „greenhorn” în text?
- Alegeți sinonimele potrivite pentru cuvântul „greenhorn”:
 - novice;
 - începător;
 - neinițiat;
 - expert;
 - boboc;
 - amator.
- Sfatul dat unui „greenhorn”, anume „să-și întindă bine antenele”, se referă la:
 - observarea cu atenție a regulilor specifice noului mediu/domeniu de activitate;
 - necesitatea de a învăța repede despre mediul/domeniul de activitate;
 - importanța de a se adapta la noile condiții.
- Citiți cuvintele asociate termenilor „poreclă” și „etichetă” din imaginile de mai jos și exprimați-vă opinia dacă termenul „poreclă” din al doilea enunț al textului citit ar putea sau nu să fie înlocuit cu „etichetă”.
- Elena este elevă în clasa a VII-a și s-a mutat de curând la o școală nouă. La scurt timp, unii dintre noii colegi i se adresează cu „Micron”, pentru că aruncă cu o precizie uimitoare mingea de baschet la coș. Alți colegi îi spun „Tocilara”, pentru că învață cu seriozitate la toate materiile. Într-un tabel asemănător celui de mai jos, bifați pentru fiecare cuvânt dacă este: nume, poreclă sau o formă de etichetare socială.



	Nume (prin care persoana este identificată)	Poreclă (prin care persoanei i se recunoaște o abilitate deosebită)	Etichetare (prin care persoana este exclusă și marginalizată)
Elena			
Micron			
Tocilara			



Rețin

- **Porecla** este un nume alternativ dat unei persoane în locul numelui său real, pornind de la trăsături distinctive pe care această persoană le are, cu scopul de a exprima familiaritate sau afecțiune.
- **Etichetarea socială** se referă la atribuirea de caracteristici unei persoane sau unui grup de persoane pe baza unor anumite trăsături sau comportamente. Deoarece este bazată pe generalizări, stereotipuri și prejudecăți, etichetarea socială poate conduce la discriminare și marginalizare. Există etichete pozitive și negative, care au însă un caracter limitativ, întrucât nu surprind complexitatea ființei umane.
- **Stereotipurile** sunt generalizări simplificate și adesea inexacte despre indivizi sau grupuri de oameni, bazate pe caracteristici cum ar fi rasă, gen, vârstă, religie, etnie etc.
- **Prejudecățile** sunt sentimente negative sau pozitive, nefondate și incorecte, față de o persoană sau față de un grup de persoane.
- Prin **feedback** se oferă informații, opinii sau evaluări cu privire la comportamentul sau la rezultatele unei persoane sau ale unui grup de persoane, cu scopul de a adapta și îmbunătăți acest comportament sau aceste rezultate.



Comunic

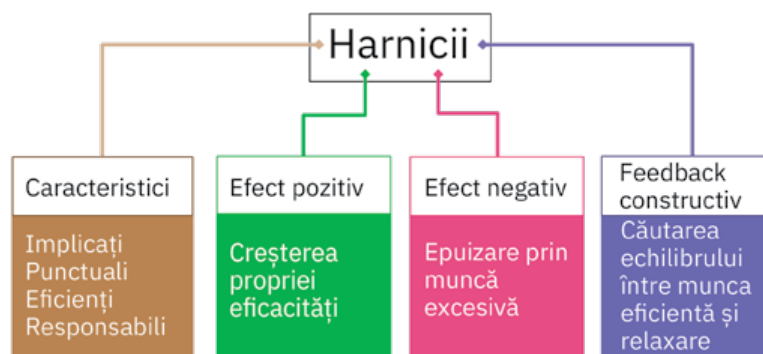
Lucrați în grupe de cinci-șase elevi

2. De la etichetare la feedback

- Distribuiți-vă în patru grupe: *Popularii*, *Deșteptii*, *Timizii*, *Leneșii*.
- Citiți denumirea asociată grupei din care faceți parte și care reprezintă o etichetare a unui grup de persoane dintr-o clasă de elevi.

Lumini și umbre

- Notați, pentru etichetarea asociată, câte patru caracteristici ale persoanelor care s-ar putea încadra în acest grup. Puteți avea în vedere exemplul alăturat.
- Notați două consecințe ale etichetării grupului.
- Transformați etichetarea în feedback constructiv pentru a elimina limitările, excesele și marginalizările.
- Prezentați în fața clasei rezultatul activității, folosind un organizator grafic, precum cel alăturat.



Reflectez

Lucrează individual

3. Luminile și umbrele anotimpurilor

- Desenează pe o coală un copac asemănător celui din imagine.
- Notează la baza părții înverzite o situație în care ai primit feedback pozitiv, iar la baza părții uscate notează o situație când ți-a fost atribuită o etichetă negativă.
- Distribuie în exteriorul părții înverzite cuvinte care descriu „anotimpul” feedbackului, iar în exteriorul părții uscate cuvinte care descriu „anotimpul” etichetării.
- Pune câte un titlu potrivit pentru fiecare dintre cele două „anotimpuri” ale copacului și afișează produsul realizat într-un spațiu destinat acestei activități.



Lucrați în perechi

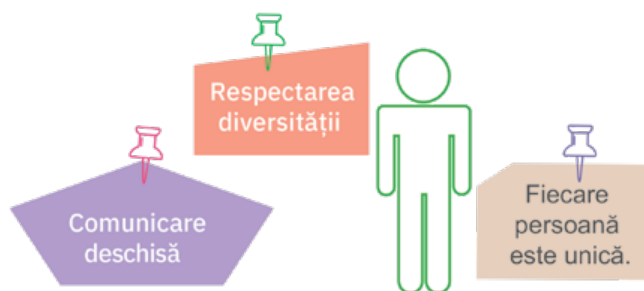
4. Fără etichetări!

- Prezentați, pe rând, desenul realizat la exercițiul anterior și oferiți-vă feedback constructiv.
- Rezolvați împreună exercițiul din varianta digitală a manualului, consultându-vă asupra opțiunilor de răspuns.
- Scrieți pe o foaie două recomandări pentru evitarea etichetării și afișați-o într-un spațiu destinat acestei activități.

Lucrați împreună

5. Decalogul evitării etichetărilor

- Selectați zece dintre recomandările notate de colegi la exercițiul anterior.
- Desenați pe tablă conturul unui corp uman și distribuiți cele zece recomandări.
- Fotografiați imaginea realizată și încărcați-o în avizierul digital al clasei.



În familie

- Discută cu membrii familiei tale despre etichetările sociale cu care s-au confruntat de-a lungul vieții.
- Prezintă-le decalogul evitării etichetărilor, realizat în clasă.
- Elaborați o listă cu alte recomandări pe care să le folosiți în viața de familie pentru a evita etichetările și a le înlocui cu feedback constructiv.



Portofoliul meu

Scrie în jurnalul „Pe treptele vieții mele” un scurt text despre experiențele și observațiile tale cu privire la efectele etichetării sociale. Gândește-te la momentele în care ai primit etichetări și analizează modul în care acestea ți-au influențat eficacitatea.

3 Simfonia timpului



Explorez

Sunt Alex și am 13 ani. Îmi place să fiu harnic și sunt mereu plin de veselie și energie. Acționez, în cele mai multe situații, cu o creativitate debordantă, dar adesea uit să îmi fac temele pentru școală, întârziile la întâlnirile cu prietenii, iar când lucrez împreună cu alți colegi la un proiect, nu îmi îndeplinesc sarcinile la timp. Uneori, mi se pare că timpul este cel mai mare dușman al meu, deoarece zilele sunt ca o pânză neterminată, cu șiruri de momente pierdute și posibilități nerealizate.

În mintea mea, o voce parcă strigă necontenit: „N-am timp!”, iar o altă voce întreabă: „Ce-i de făcut?”.

Aș vrea ca zilele să fie precum o simfonie, în care fiecare notă muzicală din partitură să marcheze momente și intervale de timp folosite eficient, fără întârzieri și amânări, iar eu să fiu dirijorul orchestrei simfoniei timpului.

(din însemnările unui elev din clasa a VII-a)

Lucrați împreună

1. Întrebări și răspunsuri

- Care sunt calitățile lui Alex?
- Cu ce probleme se confruntă Alex?



- Rezolvați rebusul din varianta digitală a manualului pentru a afla care este abilitatea pe care ar trebui să o dezvolte Alex.
- Oferiți-i lui Alex un răspuns la întrebarea „Ce-i de făcut?”, consultând sugestiile de mai jos, utile pentru dezvoltarea abilității de gestionare eficientă a timpului.



Rețin

- Abilitățile** sunt capacități dobândite prin învățare și experiență și contribuie la obținerea rezultatelor dorite. De exemplu, abilitățile de comunicare facilitează interacțiunile sociale, abilitățile tehnice sunt importante în utilizarea tehnologiilor, abilitățile de gestionare a timpului ajută la îndeplinirea cu succes a sarcinilor zilnice și a obiectivelor personale pe termen scurt, mediu și lung.
- Activitatea** este o acțiune sau un set de acțiuni desfășurate cu un anumit scop și într-un anumit context.
- Gestionarea eficientă a timpului** este o abilitate deosebit de importantă, deoarece permite îndeplinirea mai multor sarcini într-un interval de timp dat, prin evitarea supraaglomerării, a stresului și a amânărilor.



Comunic

Lucrați în grupe de trei-patru elevi

2. De la teorie la practică

- Distribuiți-vă în șapte grupe. Un reprezentant al fiecărei grupe va extrage un număr de la 1 la 7 dintr-un recipient cu bilețele numerotate corespunzător pentru cele șapte zile ale unei săptămâni.
- Elaborați o listă cu activitățile specifice zilei de pe bilețelul extras.
- Distribuiți activitățile din lista creată într-un tabel asemănător celui alăturat, în funcție de urgența și de importanța lor.
- Prezentați în fața clasei rezultatul activității fiecărei grupe. Discutați modul în care criteriul urgenței și al importanței cu privire la activitățile din programul unei zile sau al unei săptămâni contribuie la dezvoltarea abilității de a gestiona timpul mai eficient.

Urgente și importante (de realizat imediat) De exemplu: pregătirea pentru test de a doua zi	Importante, dar nu urgente (de planificat pentru o dată ulterioară) De exemplu: lectura unui text mai lung pentru săptămâna viitoare
Urgente, dar nu importante (activități de rutină sau neprevăzute) De exemplu: răspunsul la mesaje din grupuri de discuții, e-mail etc.	Nici urgente, nici importante (de eliminat sau de evitat) De exemplu: jocuri video în exces