

AUTOR: formator SLATINĂ MARIA



AUTOR: formator SLATINĂ MARIA

**ÎMPREUNĂ REUȘIM! DEZVOLTAREA MOTIVATIEI ȘCOLARE, A REZILIENȚEI ȘI
A PARTICIPĂRII ACTIVE**

**CĂRȚ DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU PREVENIREA
ABSENTEISMULUI ȘI ABANDONULUI ȘCOLAR**

Programul Național pentru Reducerea Abandonului Școlar -
LICEUL TEHNOLOGIC "ROMULUS PARASCHEVOIU" LOVRIN

CUPRINS

➤ MODULUL I. -EU ȘI ȘCOALA

FIȘA 1. CINE SUNT EU?.....	pp.1-3
FIȘA 2. CUM MĂ VĂD EU?.....	pp.3-5
FIȘA 3. ÎNCREDEREA ÎN MINE.....	pp.5-7
FIȘA 4. OBIECTIVELE MELE.....	pp.7-9
FIȘA 5 – EU ȘI ȘCOALA MEA.....	pp.9-11
FIȘA 6 – PLANUL MEU DE DEZVOLTARE PERSONALĂ.....	pp.11-13

➤ MODULUL II. MOTIVAȚIA PENTRU ÎNVĂȚARE

FIȘA 1. DE CE ÎNVĂȚ?.....	pp.14-15
FIȘA 2. VISURILE MELE.....	pp.16-17
FIȘA 3. OBIECTIVELE MELE.....	pp.17-18
FIȘA 4. PLANUL MEU PENTRU UN MODUL	pp.18-21
FIȘA 5 – CUM MĂ PREGĂTESC PENTRU TESTE ȘI EVALUĂRI.....	pp.21-22
FIȘA 6 – PLANUL MEU PERSONAL DE ÎNVĂȚARE.....	pp.22-24

➤ MODULUL III. EMOȚIILE MELE

FIȘA 1. RECUNOSC EMOȚIILE	pp.25-27
FIȘA 2. ÎMI EXPRIM EMOȚIILE	pp.27-28
FIȘA 3. GESTIONAREA STRESULUI	pp.28-30
FIȘA 4. REZOLVAREA CONFLICTELOR	pp.30-32
FIȘA 5 – REZILIENȚA: CUM MĂ RIDIC DUPĂ UN EȘEC?.....	pp.32-33
FIȘA 6 – CER AJUTOR CÂND AM NEVOIE.....	pp.33-36

➤ MODULUL IV. COMUNIC ȘI COLABOREZ

FIȘA 1. ASCULTAREA ACTIVĂ	pp. 37-38
FIȘA 2. COMUNIC RESPECTUOS	pp.38-40
FIȘA 3. EMPATIA: ÎNȚELEG ȘI RESPECT EMOȚIILE CELORLALȚI	pp.40-41
FIȘA 4. COLABORAREA ÎN ECHIPĂ	pp.42-44
FIȘA 5 – GESTIONAREA CONFLICTELOR.....	pp.44-45
FIȘA 6 – COMUNICAREA ÎN MEDIUL ONLINE.....	pp.45-47
JOCURI EDUCAȚIONALE.....	pp.48-49
STUDII DE CAZ.....	pp.49-51

➤ MODULUL V. REZOLV PROBLEME ȘI IAU DECIZII

FIȘA 1. CE ESTE O PROBLEMĂ?.....	pp.52-53
FIȘA 2. PAȘII REZOLVĂRII UNEI PROBLEME.....	pp.54-55
FIȘA 3. LUAREA DECIZIILOR RESPONSABIL.....	pp.55-57

FIȘA 4. GÂNDIREA CRITICĂ	pp.58-60
FIȘA 5 – ÎMI ASUM RESPONSABILITATEA.....	pp.60-61
FIȘA 6 – ÎNVĂȚ DIN CONSECINȚELE ALEGERILOR MELE.....	pp.61-62
JOCURI EDUCAȚIONALE.....	pag.63
STUDII DE CAZ.....	pp.63-65

➤ **MODULUL VI. ÎMI CONSTRUIESC VIITORUL**

FIȘA 1. MĂ CUNOSC MAI BINE	pp.66-67
FIȘA 2. DESCOPĂR CE ÎMI PLACE	pp.68-70
FIȘA 3. ÎMI STABILESC OBIECTIVE	pp.70-71
FIȘA 4. ÎNVĂȚ SĂ ÎMI PLANIFIC TIMPUL	pp.71-74
FIȘA 5 – EXPLOREZ OPORTUNITĂȚILE DE ÎNVĂȚARE.....	pp.74-75
FIȘA 6 – PRIMII PAȘI CĂTRE VIITORUL MEU.....	pp.76-77
JOCURI EDUCAȚIONALE.....	pag.77
STUDII DE CAZ.....	pp.78-79

➤ **MODULUL VII. SUNT ACTIV ÎN ȘCOALĂ ȘI ÎN COMUNITATE**

FIȘA 1. FAC PARTE DIN COMUNITATEA ȘCOLII	pp.80-82
FIȘA 2. ÎNVĂȚ PRIN IMPLICARE.....	pp.82-84
FIȘA 3. VOLUNTARIATUL ȘI IMPLICAREA CIVICĂ	pp.84-85
FIȘA 4. DREPTURI ȘI RESPONSABILITĂȚI	pp.85-87
FIȘA 5 – PROTEJĂM MEDIUL ȘI BUNURILE COMUNE.....	pp.87-89
FIȘA 6 – ÎMPREUNĂ FACEM DIFERENȚA.....	pp.89-90
JOCURI EDUCAȚIONALE.....	pag.90
STUDII DE CAZ.....	pp.90-92

➤ **MODULUL VIII. MERG ÎNAINTE CU ÎNCREDERE**

FIȘA 1. CE AM ÎNVĂȚAT DESPRE MINE?	pp.93-94
FIȘA 2. RESURSELE MELE PENTRU VIITOR.....	pp.94-96
FIȘA 3. ÎNVĂȚ DIN EXPERIENȚELE MELE	pp.96-97
FIȘA 4. PLANUL MEU PENTRU VIITOR	pp.97-98
JOCURI EDUCAȚIONALE.....	pp.98-99
STUDII DE CAZ.....	pp.99-101

➤ **ANEXE**

ANEXA 1: FIȘĂ DE AUTOEVALUARE A ELEVULUI.....	pag.102
ANEXA 2: FIȘĂ DE REFLECȚIE.....	pag.103
ANEXA 3: JURNALUL PROGRESULUI PERSONAL.....	pag.104
ANEXA 4: CONTRACTUL DE ÎNVĂȚARE.....	pag.105

ANEXA 5: PLANUL MEU PERSONAL DE DEZVOLTARE.....	<i>pag.106</i>
ANEXA 6: FIȘĂ DE FEEDBACK.....	<i>pag.107</i>
ANEXA 7: DIPLOMA MEA DE PROGRES.....	<i>pag.108</i>
ANEXA 8: PORTOFOLIUL ELEVULUI.....	<i>pag.109</i>
BIBLOGRAFIE.....	<i>pp.110-111</i>

MODULUL I- EU ȘI ȘCOALA

Motto:

„Fiecare elev are resurse pentru a reuși. Primul pas este să le descopere.”

Introducerea modului

Acest modul te invită să te cunoști mai bine și să descoperi ce te ajută să ai succes la școală și în viață. Fiecare dintre noi este diferit: avem calități, interese, visuri și ritmuri de învățare diferite. Nu există elevi perfecți, ci elevi care învață, greșesc, încearcă din nou și progresează.

În paginile următoare vei avea ocazia să reflectezi asupra propriei persoane, să îți stabilești obiective și să descoperi modalități prin care îți poți dezvolta încrederea în tine.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Important este să fii sincer cu tine însuși

Ce vei învăța în acest modul?

La finalul activităților vei putea:

- să-ți identifice punctele forte;
- să recunoști domeniile în care dorești să progresezi;
- să îți stabilești obiective personale;
- să îți dezvolti încrederea în propriile capacități;
- să înțelegi importanța școlii în dezvoltarea ta.

Reguli de lucru

- ✓ Completează fiecare exercițiu cu sinceritate.
- ✓ Nu compara răspunsurile tale cu ale altor colegi.
- ✓ Respectă opiniile celorlalți.
- ✓ Greșelile sunt oportunități de învățare.
- ✓ Păstrează acest caiet ca parte a portofoliului tău personal.

FIȘA 1 – CINE SUNT EU?

Obiectiv

Să identific propriile calități, interese și resurse personale.

Exercițiul 1 – Cartea mea de vizită

Nume și prenume: _____

Clasa: _____

Data: _____

Trei cuvinte care mă descriu:

1. _____
2. _____
3. _____

Exercițiul 2 – Ce îmi place?

Completează tabelul.

Îmi place foarte mult	Îmi place	Aș vrea să încerc

Exercițiul 3 – Talentele mele

Completează:

Mă descurc bine la...

Oamenii mă apreciază pentru...

Exercițiul 4 – Ce mă motivează?

Încercuiește variantele care ți se potrivesc.

- ☐ să învăț lucruri noi
- ☐ să obțin rezultate bune
- ☐ să îmi ajut colegii
- ☐ să particip la concursuri
- ☐ să lucrez în echipă

- ☐ să rezolv probleme
 - ☐ să creez lucruri noi
 - ☐ altceva:
-

Exercițiul 5 – Harta resurselor

Completează:

Persoanele care mă sprijină:

Locurile în care mă simt bine:

Activitățile care mă relaxează:

Reflecție

Astăzi am descoperit că...

FIȘA 2 – CUM MĂ VĂD EU?

Obiectiv

Să îmi dezvolt o imagine de sine realistă și pozitivă.

Citește cu atenție

Fiecare persoană are calități și aspecte pe care dorește să le îmbunătățească. A te cunoaște înseamnă să le accepți pe ambele și să continui să înveți.

Exercițiul 1 – Eu sunt...

Completează propozițiile.

Eu sunt...

Îmi place la mine că...

Sunt mândru/mândră de...

Exercițiul 2 – Oglinda mea

Scrie șase calități.

1.

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Exercițiul 3 – Ce spun ceilalți?

Întreabă trei persoane.

Un coleg spune că sunt:

Un profesor spune că sunt:

Un membru al familiei spune că sunt:

Exercițiul 4 – Gânduri care mă ajută

Transformă afirmațiile.

„Nu pot.” → _____

„Nu sunt suficient de bun.” → _____

„O să greșesc.” → _____

„Nu voi reuși.” → _____

Exercițiul 5 – Scara încrederii

Evaluează-te de la 1 la 5.

Afirmație 1 2 3 4 5

Am încredere în mine. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Îmi exprim opinia. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Încerc lucruri noi. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Cer ajutor când am nevoie. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Continui după un eșec. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Exercițiul 6 – Cele mai frumoase reușite

Scrie trei reușite din ultima perioadă.

1. _____
2. _____
3. _____

Cum te-ai simțit?

➤ Jurnalul meu

Astăzi am învățat că...

De mâine îmi propun...

➤ Autoevaluare

Bifează răspunsul potrivit.

Afirmație	Da	Uneori	Încă nu
Îmi cunosc calitățile.	☐	☐	☐
Pot spune ce mă motivează.	☐	☐	☐
Îmi accept greșelile.	☐	☐	☐
Cred că pot progresa.	☐	☐	☐

MESAJUL MODULULUI

Fiecare persoană are valoare. Calitățile tale, efortul și dorința de a învăța sunt resurse care te vor ajuta să îți construiești viitorul. Începe cu pași mici și continuă în fiecare zi.

FIȘA 3 – ÎNCREDEREA ÎN MINE

Competențe urmărite

La finalul acestei activități vei putea:

- să identifici situațiile în care ai avut succes;
- să recunoști resursele personale care te ajută;
- să îți dezvolti încrederea în propriile capacități;
- să înțelegi că succesul se construiește prin efort și perseverență.

Ce este încrederea în sine?

Încrederea în sine înseamnă să crezi că poți învăța, că poți progresa și că poți găsi soluții chiar și atunci când întâmpini dificultăți. A avea încredere în tine nu înseamnă să știi totul, ci să ai curajul să încerci.

✚ Exercițiul 1 – Reușitele mele

Completează tabelul.

O reușită	Cum am obținut-o?	Ce am învățat?
-----------	-------------------	----------------

Exercițiul 2 – Puterile mele

Completează:

Când întâmpin o problemă...

- ☐ cer ajutor;
- ☐ încerc din nou;
- ☐ caut informații;
- ☐ discut cu cineva;
- ☐ mă organizez mai bine;
- ☐ altă soluție:

Exercițiul 3 – Ce pot controla?

Scrie în coloana potrivită.

Pot controla	Nu pot controla

Ce observi?

Exercițiul 4 – Gânduri constructive

Transformă afirmațiile:

"Nu voi reuși niciodată." → _____

"Greșelile înseamnă că sunt slab." → _____

"Nu sunt suficient de inteligent." → _____

Exercițiul 5 – Cercul succesului

Completează:

Un obstacol pe care l-am depășit:

Ce m-a ajutat?

Ce voi face data viitoare?

➤ **Studiu de reflecție**

Andrei a luat o notă mai mică decât se aștepta. Este dezamăgit și spune:

"Nu are rost să mai învăț."

❖ **Tu ce i-ai spune?**

❖ **Planul meu**

În următoarea săptămână voi încerca:

- ☐ să pun întrebări atunci când nu înțeleg;
- ☐ să îmi fac tema la timp;
- ☐ să particip mai mult la ore;
- ☐ să citesc zilnic;
- ☐ alt obiectiv:

❖ **Autoevaluare**

Afirmație	Da	Uneori	Încă nu
Cred că pot progresa.	☐	☐	☐
Nu renunț ușor.	☐	☐	☐
Învăț din greșeli.	☐	☐	☐
Îmi apreciaz efortul.	☐	☐	☐

FIȘA 4 – OBIECTIVELE MELE

Competențe urmărite

- să îmi stabilesc obiective realiste;
- să planific pașii necesari pentru atingerea lor;
- să îmi monitorizez progresul.

De ce sunt importante obiectivele?

Obiectivele ne ajută să știm încotro mergem. Atunci când avem un plan, este mai ușor să ne organizăm timpul și să observăm progresul.

 Exercițiul 1 – Visurile mele

Completează.

Peste un an îmi doresc...

Peste cinci ani îmi doresc...

Ca adult mi-ar plăcea să...

Exercițiul 2 – Obiectivul meu principal

Scrie un obiectiv pe care dorești să îl atingi în acest semestru.

De ce este important pentru mine?

Exercițiul 3 – Pașii spre succes

Completează.

Primul pas:

Al doilea pas:

Al treilea pas:

Persoanele care mă pot ajuta:

Exercițiul 4 – Obstacole și soluții

Obstacol posibil	Cum îl pot depăși?

Exercițiul 5 – Calendarul progresului

La sfârșitul fiecărei săptămâni colorează o stea dacă ai lucrat pentru obiectivul tău.

Săptămâna 1 ★

Săptămâna 2 ★

Săptămâna 3 ★

Săptămâna 4 ★

Angajamentul meu

Eu, _____, mă angajez să lucrez constant pentru atingerea obiectivului meu și să nu renunț atunci când întâmpin dificultăți.

Semnătura: _____

Data: _____

❖ Reflecție

Cel mai important lucru pe care l-am învățat astăzi este...

❖ Autoevaluare

Afirmație	Da	Uneori	Încă nu
Știu ce obiectiv am.	☐	☐	☐
Știu care sunt pașii de urmat.	☐	☐	☐
Sunt hotărât să continui.	☐	☐	☐
Îmi urmăresc progresul.	☐	☐	☐

Mesaj pentru elev

Succesul nu apare din întâmplare. El se construiește în fiecare zi, prin alegeri bune, perseverență și încredere în propriile forțe. Fiecare pas înainte este o victorie.

FIȘA 5 – EU ȘI ȘCOALA MEA

Competențe urmărite

La finalul acestei activități vei putea:

- să reflectezi asupra relației tale cu școala;
- să identifici factorii care îți influențează participarea la cursuri;
- să găsești soluții pentru a participa activ și constant la viața școlii.

Școala și viitorul meu

Școala este un loc în care înveți mai mult decât informații. Aici îți dezvolți gândirea, înveți să colaborezi, să comunici, să iei decizii și să îți descoperi interesele și aptitudinile. Participarea constantă la activitățile școlare îți oferă șansa de a învăța, de a lega prietenii și de a-ți construi viitorul.

🌈 Exercițiul 1 – Cum mă simt la școală?

Încercuiește răspunsul care te reprezintă cel mai bine.

Afirmație	Niciodată	Rareori	Uneori	Des	Întotdeauna
Vin cu plăcere la școală.	☐	☐	☐	☐	☐
Mă simt în siguranță.	☐	☐	☐	☐	☐
Am colegi cu care mă înțeleg.	☐	☐	☐	☐	☐
Pot cere ajutor profesorilor.	☐	☐	☐	☐	☐
Mă implic în activitățile clasei.	☐	☐	☐	☐	☐

Exercițiul 2 – Ce îmi place la școala mea?

Completează.

Îmi place că...

Aș dori să se îmbunătățească...

Exercițiul 3 – Obstacole și soluții

Uneori apar dificultăți care ne împiedică să venim la școală sau să învățăm.

Completează tabelul.

Dificultate	Ce pot face?	Cine mă poate ajuta?

Exercițiul 4 – O zi reușită la școală

Imaginează-ți o zi în care totul merge bine.

Cum începe dimineața?

Ce faci la ore?

Cum colaborezi cu colegii?

Cum te simți la sfârșitul zilei?

Exercițiul 5 – Eu pot contribui

Scrie trei lucruri pe care le poți face pentru ca atmosfera din clasă să fie mai plăcută.

1. _____
2. _____
3. _____

Reflecție

Astăzi am înțeles că...

FIȘA 6 – PLANUL MEU DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Competențe urmărite

- să îmi stabilesc obiective personale și școlare;
- să planific acțiuni concrete;
- să urmăresc progresul pe parcursul semestrului.

Exercițiul 1 – Obiectivele mele

Obiectiv școlar

Obiectiv personal

Obiectiv privind relațiile cu colegii

Exercițiul 2 – Planul meu

Ce vreau să realizez?	Ce voi face?	Până când?

Exercițiul 3 – Resursele mele

Completează.

Calitățile care mă vor ajuta:

Persoanele care mă sprijină:

Obiceiurile pe care vreau să le dezvolt:

Exercițiul 4 – Monitorizarea progresului

La sfârșitul fiecărei săptămâni completează.

Săptămâna 1

Ce am reușit?

Ce pot îmbunătăți?

Săptămâna 2

Ce am reușit?

Ce pot îmbunătăți?

Săptămâna 3

Ce am reușit?

Ce pot îmbunătăți?

Săptămâna 4

Ce am reușit?

Ce pot îmbunătăți?

EVALUAREA FINALĂ A MODULULUI I

○ CUM MĂ SIMT ACUM?

Compară răspunsurile tale cu cele de la începutul modulului.

Ce ai descoperit despre tine?

Care este cea mai importantă schimbare?

Ce obiectiv vei continua să urmărești?

PORTOFOLIUL MEU

În această mapă voi păstra:

- Fișele completate.
- Planul meu de dezvoltare.
- Diplome și certificate.
- Lucrări de care sunt mândru.
- Desene, proiecte și fotografii.
- Alte materiale importante pentru mine.

CONTRACT CU MINE ÎNSUMI

Eu, _____, îmi propun să particip activ la școală, să respect colegii și profesorii, să cer ajutor atunci când am nevoie și să continui să învăț chiar și atunci când întâmpin dificultăți.

Știu că succesul se construiește pas cu pas și că fiecare zi reprezintă o nouă oportunitate de a progresa.

Semnătura: _____

Data: _____

MESAJ DE ÎNCHEIERE

*Ai parcurs primul modul al caietului de lucru. **Felicitări!***

Fiecare exercițiu completat reprezintă un pas către o mai bună cunoaștere a propriei persoane. Amintește-ți că dezvoltarea personală este un proces continuu. Nu este nevoie să fii perfect; este important să fii curios, perseverent și deschis să înveți din experiențele tale.

Continuă să îți stabilești obiective, să îți valorifici calitățile și să ai încredere că poți progresa în fiecare zi.

MODULUL II

ÎNVĂȚ SĂ ÎNVĂȚ

Motto:

„Nu există o singură cale de a învăța. Important este să o descoperi pe cea care ți se potrivește.”

POVESTE INTRODUCȚIVĂ

„Nu sunt bun la învățătură... sau doar nu am găsit încă metoda potrivită?”

Maria este în clasa a VII-a. În fiecare seară își face temele, dar are impresia că uită repede ceea ce învață. Înainte de teste se simte stresată și spune adesea: *„Am învățat, dar când ajung în clasă parcă nu mai știu nimic.”*

Într-o zi, profesoara îi propune să încerce altă metodă: să împartă materia în pași mai mici, să își facă un plan de învățare și să își verifice singură cunoștințele. După câteva săptămâni, Maria observă că învață mai eficient și are mai multă încredere în ea.

Gândește-te:

- Ai trecut vreodată printr-o situație asemănătoare?
- Ce ai făcut?
- Ce ai putea încerca diferit?

Scrie răspunsurile tale.

Ce înseamnă să înveți eficient?

A învăța eficient nu înseamnă să petreci foarte multe ore în fața caietelor. Înseamnă să folosești metode care te ajută să înțelegi, să reții și să aplici ceea ce ai învățat. Fiecare elev învață diferit. Unii preferă să citească, alții să deseneze scheme, să explice cu voce tare sau să rezolve exerciții practice. Important este să descoperi ce funcționează pentru tine.

FIȘA 1 – CUM ÎNVĂȚ EU?



Exercițiul 1 – Stilul meu de învățare

Bifează afirmațiile care te reprezintă.

- ☐ Îmi place să citesc.
- ☐ Învăț mai bine dacă ascult explicații.
- ☐ Rețin mai ușor când scriu.

- ☐ Îmi place să folosesc culori și scheme.
- ☐ Învăț bine atunci când explic altcuiva.
- ☐ Prefer exercițiile practice.
- ☐ Îmi place să lucrez în echipă.
- ☐ Prefer să învăț singur.

Exercițiul 2 – Când învăț cel mai bine?

Completează.

În ce moment al zilei mă concentrez cel mai bine?

Unde învăț cel mai ușor?

Ce mă ajută să mă concentrez?

Ce mă distrage?

Exercițiul 3 – Jurnalul unei zile

Completează tabelul.

Activitate	Timp
Somn	
Școală	
Teme	
Telefon/Internet	
Sport	
Familie	
Timp liber	

Reflecție

Ce observ despre modul în care îmi petrec timpul?

FIȘA 2 – ORGANIZAREA TIMPULUI

De ce este importantă?

Atunci când îți organizezi timpul, ai mai puțin stres și poți îmbina învățarea cu activitățile care îți plac.

Exercițiul 1 – Prioritățile mele

Scrie trei activități importante pentru această săptămână.

1. _____
2. _____
3. _____

Exercițiul 2 – Planificator săptămânal

Completează.

Ziua	Ce am de făcut?
Luni	
Mărti	
Miercuri	
Joi	
Vineri	
Sâmbătă	
Duminică	

Exercițiul 3 – Timpul meu

Imaginează-ți că ziua are 24 de monede de aur. Fiecare monedă reprezintă o oră.

Cum le-ai împărți pentru:

- școală;
- teme;
- familie;
- odihnă;
- prieteni;
- activități preferate?

Desenează sau notează răspunsul.

Provocarea săptămânii

În următoarele șapte zile:

✓ începe temele cu materia cea mai dificilă;

- ✓ fă o pauză scurtă după 30–40 de minute de învățare;
- ✓ pregătește ghiozdanul cu o seară înainte;
- ✓ notează într-un carnet ce ai reușit să finalizezi.

La sfârșitul săptămânii răspunde:

Ce metodă m-a ajutat cel mai mult?

Ce a fost dificil?

Ce voi continua să fac?

MESAJUL MODULULUI

Nu contează doar cât timp înveți, ci și cum înveți. fiecare strategie nouă pe care o descoperi îți poate face învățarea mai ușoară și mai plăcută.

FIȘA 3 – ATENȚIA ȘI CONCENTRAREA

Competențe urmărite

La finalul acestei activități vei putea:

- să identifici factorii care îți influențează atenția;
- să aplici strategii pentru o mai bună concentrare;
- să îți organizezi spațiul și timpul de învățare.

Poveste

În timpul orelor, Vlad își verifică telefonul de mai multe ori. Când ajunge acasă, își dă seama că nu își amintește explicațiile profesorului și are nevoie de mai mult timp pentru teme. După ce începe să lase telefonul deoparte în timpul învățării și își stabilește pauze scurte, observă că termină mai repede și înțelege mai bine lecțiile.

○ Reflectează

Ți s-a întâmplat și ție să fii distras în timp ce înveți?

Ce te distrage cel mai des?

🧩 Exercițiul 1 – Detectivul distragerilor

Bifează ce îți afectează concentrarea.

- ☐ Telefonul mobil
- ☐ Televizorul
- ☐ Zgomotul
- ☐ Gândurile despre alte lucruri
- ☐ Oboseala
- ☐ Lipsa unui program
- ☐ Rețelele sociale
- ☐ Alte situații:

Exercițiul 2 – Ce mă ajută?

Alege trei strategii pe care le vei încerca în această săptămână.

- ☐ Îmi pregătesc biroul înainte de a începe.
- ☐ Pun telefonul pe modul silențios.
- ☐ Învăț câte 30–40 de minute, apoi fac o pauză.
- ☐ Încep cu cea mai dificilă sarcină.
- ☐ Îmi notez ce am de făcut.
- ☐ Cer explicații atunci când nu înțeleg.

Exercițiul 3 – Semaforul concentrării

Completează.

 **Verde** – Ce mă ajută să mă concentrez?

 **Galben** – Ce îmi distrage uneori atenția?

Roșu – Ce mă împiedică aproape întotdeauna să învăț?



Joc – Minutul de atenție

Privește în jurul tău timp de un minut, apoi închide ochii și încearcă să răspunzi:

- Câte obiecte albastre ai observat?
- Ce obiect era cel mai aproape de tine?
- Ce sunete ai auzit?

Acest exercițiu dezvoltă atenția și observarea detaliilor.

FIȘA 4 – MEMORIA: CUM REȚIN MAI UȘOR?

Competențe urmărite

- să descopăr metode eficiente de memorare;
- să aleg strategiile potrivite pentru mine;

- să înțeleg că memoria se dezvoltă prin exercițiu.

❖ Știați că...?

Creierul reține mai bine informațiile atunci când:

- le înțelegi, nu doar le repeți;
- le explici cu propriile cuvinte;
- le folosești în exemple;
- revii asupra lor după o perioadă de timp.

🌈 Exercițiul 1 – Cum învăț eu?

Bifează metodele pe care le folosești.

- ☐ Recitesc lecția.
- ☐ Fac scheme.
- ☐ Subliniez ideile importante.
- ☐ Rezolv exerciții.
- ☐ Explic unui coleg.
- ☐ Îmi pun întrebări.
- ☐ Folosesc desene sau hărți mentale.

🌈 Exercițiul 2 – Harta ideilor

Alege o lecție și completează.

Tema:

Ideea principală:

Trei idei importante:

1.

2.

3.

Un exemplu:

🌈 Exercițiul 3 – Explică în două minute

Imaginează-ți că trebuie să explici lecția unui coleg care a lipsit.

Scrie, pe scurt, ce i-ai spune.

❖ Studiu de caz

Ana citește aceeași lecție de cinci ori, dar nu își amintește aproape nimic la test. Matei citește lecția o dată, își face o schemă și încearcă să răspundă la întrebări fără să se uite în caiet.

Cine crezi că învață mai eficient?

De ce?

Exercițiul 4 – Provocarea memoriei

Învață o poezie, o definiție sau o formulă folosind una dintre metodele de mai sus. După două zile, verifică ce îți amintești.

Cum a funcționat metoda aleasă?

Activitate în perechi

Împreună cu un coleg:

- explicați-vă unul altuia o lecție;
- puneți câte cinci întrebări;
- verificați dacă răspunsurile sunt corecte.

La final, discutați:

Ce v-a ajutat cel mai mult să rețineți informațiile?

Jurnalul meu de învățare

În această săptămână am descoperit că...

Metoda care mi se potrivește cel mai bine este...

Vreau să exersezi mai mult...

Provocarea săptămânii

Alege o materie și încearcă, timp de cinci zile, o metodă nouă de învățare.

La sfârșitul săptămânii răspunde:

- Ce metodă ai folosit?
- Ce rezultate ai observat?
- O vei mai utiliza? De ce?

MESAJ MOTIVAȚIONAL

Creierul învață prin exercițiu. cu fiecare lecție înțeleasă, cu fiecare întrebare pusă și cu fiecare problemă rezolvată, îți dezvoltă capacitatea de a învăța mai bine. nu căuta metoda perfectă, ci metoda care funcționează pentru tine.

FIȘA 5 – CUM MĂ PREGĂTESC PENTRU TESTE ȘI EVALUĂRI

Competențe urmărite

La finalul acestei activități vei putea:

- să îți organizezi învățarea înaintea unei evaluări;
- să reduci stresul prin planificare;
- să folosești strategii eficiente de recapitulare.

Poveste

Cu două zile înainte de un test important, Radu își dă seama că nu a învățat aproape nimic. Încearcă să citească toată materia într-o singură seară, se culcă foarte târziu și ajunge obosit la școală. La test uită multe informații pe care le știa.

După această experiență, decide să învețe câte puțin în fiecare zi și să își facă un plan de recapitulare. La următoarea evaluare se simte mai liniștit și obține un rezultat mai bun.

✚ Exercițiul 1 – Cum mă pregătesc acum?

Bifează răspunsurile care te reprezintă.

- ☐ Încep să învăț din timp.
- ☐ Învăț doar în ajunul testului.
- ☐ Îmi fac un plan.
- ☐ Rezolv exerciții.
- ☐ Îmi verific singur cunoștințele.
- ☐ Întreb profesorul când nu înțeleg.

✚ Exercițiul 2 – Planul meu de recapitulare

Alege un test pe care îl vei susține în curând.

Ziua	Ce recapitulez?	Am realizat?
Luni		☐
Mărți		☐

Miercuri		☐
Joi		☐
Vineri		☐

Exercițiul 3 – Ce mă ajută înainte de test?

Scrie trei lucruri care îți dau încredere.

1. _____
2. _____
3. _____

Exercițiul 4 – După evaluare

Răspunde sincer!

Ce am făcut bine?

Ce pot îmbunătăți data viitoare?

FIȘA 6 – PLANUL MEU PERSONAL DE ÎNVĂȚARE

Competențe urmărite

- să îmi stabilesc obiective clare;
- să dezvolt obiceiuri de învățare sănătoase;
- să îmi urmăresc progresul.

Exercițiul 1 – Obiceiurile mele

Bifează ceea ce faci deja!

- ☐ Îmi fac temele la timp.
- ☐ Îmi pregătesc ghiozdanul seara.
- ☐ Îmi notez temele.
- ☐ Cer ajutor atunci când am nevoie.
- ☐ Îmi organizez timpul.
- ☐ Învăț zilnic.

Exercițiul 2 – Obiceiurile pe care vreau să le dezvolt

Completează!

Începând de astăzi îmi propun să...

Exercițiul 3 – Contractul meu de învățare

Eu, îmi propun ca în următoarele patru săptămâni:

- ☐ să lipsesc doar atunci când este absolut necesar;
- ☐ să îmi fac temele;
- ☐ să particip activ la ore;
- ☐ să citesc zilnic;
- ☐ să cer ajutor când întâmpin dificultăți.

Semnătura:

Data:

Autoevaluarea Modulului II

Apreciază fiecare afirmație.

Afirmație	Da	Parțial	Încă nu
Știu cum învăț cel mai bine.	☐	☐	☐
Îmi organizez timpul.	☐	☐	☐
Pot să mă concentrez mai ușor.	☐	☐	☐
Cunosc metode eficiente de memorare.	☐	☐	☐
Îmi pregătesc evaluările din timp.	☐	☐	☐

Provocarea de 30 de zile

În următoarele 30 de zile încearcă să respecti aceste obiceiuri.

- ☐ Învăț cel puțin 20–30 de minute în fiecare zi.
- ☐ Îmi verific tema înainte de a o predă.
- ☐ Îmi pregătesc materialele pentru a doua zi.
- ☐ Limitez timpul petrecut pe telefon în timpul învățării.
- ☐ Dorm suficient pentru a fi odihnit.

La sfârșitul celor 30 de zile răspunde:

Ce obicei nou am reușit să îmi formez?

Ce a fost cel mai dificil?

De ce sunt mândru de mine?

Discut acasă

Împreună cu un membru al familiei, răspundeți la următoarele întrebări:

1. Ce mă motivează cel mai mult să învăț?

2. Cum mă poate sprijini familia în organizarea timpului?

3. Ce activitate putem face împreună pentru a susține învățarea?

Jurnalul meu

După parcurgerea acestui modul am învățat că...

Voi continua să folosesc...

MESAJ DE ÎNCHEIERE

- A învăța este o abilitate care se dezvoltă în timp.
- Nu există elevi care se nasc știind cum să învețe perfect.
- Prin organizare, perseverență și metode potrivite, fiecare poate progresa.
- Fiecare zi în care alegi să înveți este un pas înainte spre obiectivele tale.

MODULUL III

EMOȚIILE MELE

Motto:

„Emoțiile nu sunt bune sau rele. Ele sunt mesaje care ne ajută să înțelegem ce se întâmplă cu noi.”

Poveste introductivă

„O zi în care totul părea să meargă prost”

Într-o dimineață, Alex s-a trezit obosit. A întârziat la școală, iar la prima oră a aflat că urma un test pe care îl uitase complet. În timpul pauzei s-a certat cu un coleg, iar la sfârșitul programului avea impresia că întreaga zi fusese un eșec. Ajuns acasă, a discutat cu un adult de încredere.

Împreună au analizat ce s-a întâmplat și au observat că nu toate problemele erau atât de grave pe cât păreau în acel moment. A doua zi, Alex și-a cerut scuze colegului, și-a organizat mai bine timpul și a înțeles că o zi dificilă nu înseamnă că toate zilele vor fi la fel.

Gândește-te!

Ți s-a întâmplat vreodată să ai o zi asemănătoare?

Cum ai reacționat?

Cum ai putea reacționa diferit data viitoare?

❖ **Ce sunt emoțiile?**

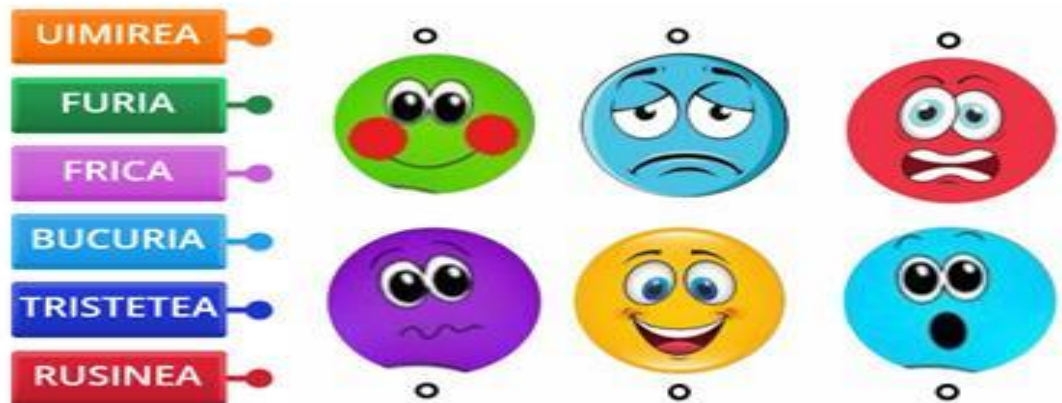
Emoțiile fac parte din viața fiecărei persoane. Ele ne ajută să înțelegem ceea ce trăim și să reacționăm la situațiile din jurul nostru.

Toți oamenii simt bucurie, tristețe, teamă, furie, surpriză sau dezamăgire. Important nu este să evităm emoțiile, ci să învățăm să le recunoaștem și să le exprimăm într-un mod potrivit.

FIȘA 1 – RECUNOSC EMOȚIILE

Exercițiul 1 – Cum mă simt astăzi?

Privește imaginile de mai jos și încercuiește emoțiile pe care le simți în acest moment.



Altă emoție:

✚ Exercițiul 2 – Termometrul emoțiilor

Apreciază intensitatea emoției tale de astăzi.

1 – foarte puțin	2 – puțin	3 – moderat	4 – mult	5 – foarte intens
------------------	-----------	-------------	----------	-------------------

Scorul meu: _____

Ce s-a întâmplat?

✚ Exercițiul 3 – Emoția și corpul meu

Completează.

Când sunt fericit...

Când sunt supărat...

Când sunt emoționat...

Când sunt speriat...

Știați că?

Emoțiile durează, de obicei, doar câteva minute. Ceea ce le poate face să dureze mai mult sunt gândurile pe care le avem despre situația respectivă.

FIȘA 2 – ÎMI EXPRIM EMOȚIILE

Exercițiul 1 – Completează propozițiile

Mă simt bucuros atunci când...

Mă simt trist atunci când...

Mă simt furios atunci când...

Mă simt liniștit atunci când...

Exercițiul 2 – Vorbesc despre emoțiile mele

Imaginează-ți că un prieten te întreabă:

„Ce s-a întâmplat?”

Cum ai putea răspunde fără să jignești și fără să acuzi?

Exemplu:

„M-am simțit dezamăgit când...”

Acum scrie propriul răspuns.

Exercițiul 3 – Emoții și soluții

Completează tabelul.

Emoția	Ce pot face?
Furie	
Teamă	
Tristețe	
Rușine	
Dezamăgire	

❖ Activitate în perechi

Lucrați împreună.

Un elev descrie o situație, iar colegul încearcă să identifice emoția și să propună două modalități prin care persoana respectivă ar putea primi sprijin. La final, schimbați rolurile.

Reflecție!

Ce am descoperit despre emoțiile mele?

Care este emoția pe care îmi este cel mai greu să o exprim?

❖ **Misiunea săptămânii**

În fiecare seară completează propoziția:

Astăzi m-am simțit... deoarece...

Luni _____

Mărti _____

Miercuri _____

Joi _____

Vineri _____

Sâmbătă _____

Duminică _____

MESAJ MOTIVAȚIONAL

Toate emoțiile au un rol important. atunci când le recunoști și vorbești despre ele cu respect față de tine și față de ceilalți, devii mai puternic și mai pregătit să faci față provocărilor de zi cu zi.

FIȘA 3 – GESTIONAREA STRESULUI

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să recunoști semnele stresului;
- să identifice situațiile care îți provoacă stres;
- să aplici metode simple de calmare și autoreglare.

Poveste

Ioana are multe teme și se apropie perioada evaluărilor. În fiecare dimineață simte că o doare stomacul înainte de a pleca la școală. Crede că nu va reuși să facă față tuturor cerințelor. După ce discută cu diriginta, își organizează timpul, împarte sarcinile în pași mai mici și începe să facă

zilnic câteva exerciții de relaxare. În câteva săptămâni observă că se simte mai liniștită și mai încrezătoare.

❖ Ce este stresul?

Stresul este reacția organismului atunci când trebuie să facă față unei provocări. Un nivel moderat de stres ne poate motiva să învățăm sau să ne pregătim mai bine. Atunci când stresul este foarte mare și durează mult timp, poate afecta concentrarea, somnul, starea de spirit și sănătatea.

✚ Exercițiul 1 – Cum reacționez la stres?

Bifează ceea ce ți se întâmplă uneori.

- ☐ mă concentrez greu;
- ☐ dorm mai puțin;
- ☐ mă simt iritat;
- ☐ mă doare capul;
- ☐ mă doare stomacul;
- ☐ uit lucruri importante;
- ☐ mă îngrijorez foarte mult;
- ☐ evit anumite activități.

✚ Exercițiul 2 – Ce îmi provoacă stres?

Completează tabelul.

Situația	Cât de stresantă este? (1–5)
Teste	
Teme multe	
Conflicte	
Vorbitul în fața clasei	
Alte situații	

✚ Exercițiul 3 – Trusa mea anti-stres

Scrie cinci activități care te ajută să te liniștești.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

❖ Activitate practică

Încearcă această tehnică:

1. Inspiră lent pe nas timp de 4 secunde.
2. Ține aerul 2 secunde.
3. Expiră lent timp de 6 secunde.

✚ Repetă exercițiul de cinci ori.

Cum te simți după exercițiu?

FIȘA 4 – REZOLVAREA CONFLICTELOR

Competențe urmărite

- să identific cauzele conflictelor;
- să comunic respectuos;
- să caut soluții care îi ajută pe toți cei implicați.

Poveste

În timpul unui proiect, doi colegi au opinii diferite. Încep să ridice tonul și fiecare încearcă să demonstreze că are dreptate. Profesorul îi invită să asculte punctul de vedere al celuilalt înainte de a răspunde. După câteva minute găsesc o soluție care îi mulțumește pe amândoi.

✚ Ce este un conflict?

Conflictul apare atunci când două sau mai multe persoane au opinii, interese sau nevoi diferite. Conflictul face parte din viață. Important este modul în care alegem să le rezolvăm.

✚ Exercițiul 1 – Cum reacționez?

Când apare un conflict, eu...

- ☐ mă calmez înainte să răspund;
- ☐ ascult și ce spune celălalt;
- ☐ ridic tonul;
- ☐ evit discuția;
- ☐ încerc să găsesc o soluție;
- ☐ cer ajutorul unui adult.

✚ Exercițiul 2 – Ascult activ

Imaginează-ți că un coleg îți spune că este supărat.

Ce ai putea răspunde?

✚ Exercițiul 3 – Eu transmit mesaje respectuoase

Transformă propozițiile.

În loc de:

„Tu niciodată nu mă ascuți!”

Scriu:

În loc de:

„Este numai vina ta!”

Scriu:

Studiu de caz

Doi colegi doresc să folosească același calculator în laboratorul de informatică.

Cum pot rezolva situația fără ceartă?

Scrie cel puțin două soluții.

1. _____
2. _____

Activitate în grup

Împreună cu colegii, realizați un afiș intitulat:

„Regulile comunicării respectuoase”

Includeți cel puțin zece reguli.

Știați că?

Persoanele care ascultă cu atenție și își exprimă calm punctul de vedere rezolvă mai ușor conflictele și își construiesc relații de încredere.

Reflecție

Ce am învățat astăzi despre comunicare?

Ce voi încerca să schimb?

Provocarea săptămânii

În următoarele șapte zile:

- ✓ ascultă fără să întrerupi;
- ✓ întreabă înainte de a trage concluzii;
- ✓ vorbește respectuos chiar și atunci când nu ești de acord;
- ✓ observă cum se schimbă relațiile tale.

La final răspunde:

Care a fost cea mai dificilă situație?

Cum ai reușit să o gestionezi?

MESAJ MOTIVAȚIONAL

Curajul nu înseamnă să nu ai emoții sau să nu întâmpini conflicte. curajul înseamnă să alegi să le înțelegi, să vorbești despre ele și să cauți soluții care îi respectă pe toți cei implicați.

FIȘA 5 – REZILIENȚA: CUM MĂ RIDIC DUPĂ UN EȘEC?

Competențe urmărite

La finalul acestei activități vei putea:

- să înțelegi că eșecul face parte din procesul de învățare;
- să identifici resurse personale pentru a depăși dificultățile;
- să îți dezvolti perseverența și încrederea în propriile forțe.

Poveste

David s-a pregătit pentru un concurs școlar, însă nu a obținut rezultatul pe care îl aștepta. La început a fost dezamăgit și a vrut să renunțe. După câteva zile, a discutat cu profesorul său și a analizat ce a făcut bine și ce putea îmbunătăți. A continuat să exerseze, iar la următorul concurs a obținut un rezultat mai bun. David a înțeles că un eșec nu îl definește. El reprezintă o oportunitate de a învăța și de a progresa.

❖ Ce este reziliența?

Reziliența este capacitatea de a face față dificultăților, de a învăța din experiențe și de a merge mai departe, chiar și atunci când lucrurile nu ies așa cum ne-am dori. Persoanele reziliente nu evită problemele. Ele caută soluții și cer sprijin atunci când au nevoie.

🌈 Exercițiul 1 – O situație dificilă

Amintește-ți o situație în care ai fost dezamăgit.

Ce s-a întâmplat?

Cum te-ai simțit?

Ce ai făcut?

Ce ai învățat?

Exercițiul 2 – Gânduri care mă ajută

Completează propozițiile.

Când greșesc, îmi spun că...

Data viitoare voi încerca să...

Pot cere ajutor de la...

Exercițiul 3 – Resursele mele

Scrie câteva calități care te ajută să depășești momentele dificile.

- ☐ răbdare
- ☐ perseverență
- ☐ optimism
- ☐ curaj
- ☐ responsabilitate
- ☐ creativitate
- ☐ organizare
- ☐ empatie

Altele:

Activitate practică

Desenează un copac.

- În rădăcini scrie valorile care te susțin.
- Pe trunchi scrie calitățile tale.
- În ramuri scrie visurile și obiectivele tale.
- În frunze scrie persoanele care te sprijină.

FIȘA 6 – CER AJUTOR CÂND AM NEVOIE

Competențe urmărite

- să recunosc situațiile în care am nevoie de sprijin;
- să identific persoanele de încredere;
- să formulez o cerere de ajutor într-un mod clar și respectuos.

Poveste

Elena observă că îi este din ce în ce mai greu să se concentreze la școală. În loc să păstreze totul pentru ea, discută cu mama, apoi cu diriginta și cu consilierul școlar. Împreună găsesc soluții pentru organizarea timpului și pentru reducerea stresului. Elena descoperă că a cere ajutor este un semn de responsabilitate și maturitate.

Exercițiul 1 – Rețeaua mea de sprijin

Completează.

Persoane din familie:

Profesori:

Colegi:

Alți adulți de încredere:

Exercițiul 2 – Când cer ajutor?

Bifează situațiile în care ai putea avea nevoie de sprijin.

- ☐ Nu înțeleg lecția.
- ☐ Sunt foarte stresat.
- ☐ Mă simt trist pentru o perioadă mai lungă.
- ☐ Am un conflict cu un coleg.
- ☐ Sunt îngrijorat de rezultatele școlare.
- ☐ Nu știu cum să rezolv o problemă.
- ☐ Altă situație:

Exercițiul 3 – Cum formulez o cerere de ajutor?

Completează.

„Am nevoie de ajutor pentru că...”

Aș avea nevoie de...

Vă mulțumesc pentru sprijin.”

Activitate de reflecție

Imaginează-ți că un coleg îți spune:

„Mi-e rușine să cer ajutor.”

Ce i-ai răspunde?

Autoevaluarea Modulului III

Bifează răspunsul care ți se potrivește.

Afirmație	Da	Uneori	Încă nu
Îmi recunosc emoțiile.	☐	☐	☐
Vorbesc despre ceea ce simt.	☐	☐	☐
Știu câteva metode de reducere a stresului.	☐	☐	☐
Încerc să rezolv conflictele prin dialog.	☐	☐	☐
Cer ajutor atunci când am nevoie.	☐	☐	☐

○ **Ce am învățat despre mine?**

Completează.

Cea mai importantă emoție pe care am învățat să o recunosc este:

Strategia care mă ajută cel mai mult atunci când sunt stresat este:

Persoanele pe care mă pot baza sunt:

Obiectivul meu pentru perioada următoare este:

Discut acasă

Împreună cu familia, răspundeți la următoarele întrebări.

1. Ce mă ajută să mă simt în siguranță?

2. Cum putem comunica mai deschis despre emoții?

3. Ce activitate putem face împreună pentru a petrece timp de calitate?

Portofoliul meu

Adaugă în portofoliu:

- ☐ Fișele completate.
- ☐ Jurnalul emoțiilor.
- ☐ Copacul rezilienței.
- ☐ Planul meu de gestionare a stresului.
- ☐ Reflecțiile personale.

MESAJ DE ÎNCHEIERE

Emoțiile fac parte din viața fiecărei persoane. ele ne oferă informații despre ceea ce trăim și despre ceea ce avem nevoie. atunci când învățăm să le recunoaștem, să le exprimăm și să le gestionăm într-un mod sănătos, devenim mai echilibrați și mai pregătiți să facem față provocărilor vieții școlare și personale.

MODULUL IV

COMUNIC ȘI COLABOREZ

Motto:

„Comunicarea nu înseamnă doar să vorbești. Înseamnă și să asculți, să înțelegi și să respecți.”

Poveste introductivă

„Am înțeles prea târziu...”

În timpul pregătirii unui proiect, profesorul împarte clasa în echipe. La început, fiecare elev este entuziasmat. După câteva minute apar neînțelegeri. Unii vor să decidă totul, alții nu spun nimic, iar câțiva cred că munca lor nu este apreciată. La prezentare, proiectul este terminat, dar atmosfera din echipă este tensionată. După activitate, profesorul îi întreabă:

– Ce a fost mai dificil: proiectul sau colaborarea?

Majoritatea răspund că lucrul în echipă a fost adevărata provocare.

Gândește-te

Ți s-a întâmplat să lucrezi într-o echipă?

Cum te-ai simțit?

Ce ai făcut bine?

Ce ai schimba data viitoare?

❖ Ce este comunicarea?

Comunicarea reprezintă procesul prin care oamenii transmit informații, emoții, idei și experiențe.

Comunicarea eficientă presupune:

- să vorbești clar;
- să asculți cu atenție;
- să pui întrebări atunci când nu înțelegi;
- să respecți punctele de vedere diferite;
- să găsești soluții împreună cu ceilalți.

FIȘA 1 – ASCULTAREA ACTIVĂ

Competențe urmărite

La finalul activității vei putea:

- să asculți fără să întrerupi;
- să formulezi întrebări potrivite;
- să verifici dacă ai înțeles mesajul.

Exercițiul 1 – Cât de bine ascult?

Bifează afirmațiile care te caracterizează!

- ☐ Privesc persoana care vorbește.
- ☐ Nu întrerup.
- ☐ Pun întrebări.
- ☐ Încerc să înțeleg și punctul de vedere al celuilalt.
- ☐ Îmi verific dacă am înțeles corect.
- ☐ Îmi păstrez calmul atunci când nu sunt de acord.

Exercițiul 2 – Ascult și reformulez

Un coleg îți spune:

„Nu am reușit să termin proiectul și sunt îngrijorat.”

Cum ai putea răspunde pentru a arăta că ai înțeles mesajul?

Exercițiul 3 – Ascultarea în viața de zi cu zi

Completează tabelul.

Situația	Cum pot asculta mai bine?
În clasă	
Acasă	
Cu prietenii	
În activitățile de grup	

Știați că?

O mare parte din comunicare este influențată de tonul vocii, expresia feței și limbajul corpului. De aceea este important ca mesajele noastre verbale și comportamentul nostru să fie în acord.

FIȘA 2 – COMUNIC RESPECTUOS

Competențe urmărite

- să exprim opinii fără a jigni;
- să formulez mesaje clare și respectuoase;
- să accept opiniile diferite.

Exercițiul 1 – Alege formularea potrivită

Bifează varianta care favorizează dialogul.

- ☐ „Nu ai dreptate!”
- ☐ „Eu văd situația diferit și aș vrea să îți explic de ce.”
- ☐ „Nu mă interesează ce spui.”
- ☐ „Aș vrea să înțeleg mai bine punctul tău de vedere.”
- ☐ „Greșești mereu.”
- ☐ „Cred că putem găsi împreună o soluție.”

Exercițiul 2 – Transformă mesajele

Scrie variante mai respectuoase.

„Lasă-mă în pace!” → _____

„Nu înțelegi nimic!” → _____

„Nu vreau să lucrez cu tine.” → _____

Exercițiul 3 – Limbajul corpului

Completează.

Atunci când sunt atent la cineva:

Atunci când sunt nervos:

Atunci când mă bucur:

Activitate în perechi

Alegeți o situație de comunicare (de exemplu, organizarea unei activități de clasă). Un elev își exprimă opinia, iar celălalt exersează ascultarea activă și formulează un răspuns respectuos. La final, discutați ce a mers bine și ce poate fi îmbunătățit.

Jurnal de reflecție

Completează!

Astăzi am descoperit că ascultarea înseamnă...

În următoarele zile voi încerca să...

Misiunea săptămânii

Alege o conversație în care să exersezi:

- ✓ ascultarea fără întrerupere;
- ✓ formularea de întrebări;
- ✓ exprimarea unei opinii cu respect;

✓ mulțumirea pentru punctul de vedere al celeilalte persoane.

La sfârșitul săptămânii răspunde:

Cum s-a schimbat conversația atunci când ai ascultat cu atenție?

MESAJ MOTIVAȚIONAL

Comunicarea eficientă începe cu respectul. atunci când asculți cu atenție și vorbești cu calm, construiești relații bazate pe încredere și cooperare.

FIȘA 3 – EMPATIA: ÎNȚELEG ȘI RESPECT EMOȚIILE CELORLALȚI

Competențe dezvoltate

La finalul activităților vei putea:

- să explici ce înseamnă empatia;
- să recunoști emoțiile și nevoile celorlalți;
- să formulezi răspunsuri care arată respect și înțelegere;
- să contribui la crearea unui climat pozitiv în clasă.

Ce este empatia?

Empatia este capacitatea de a înțelege cum se poate simți o altă persoană și de a-i arăta că este ascultată și respectată.

A fi empatic nu înseamnă să fii mereu de acord cu ceilalți. Înseamnă să încerci să înțelegi situația lor înainte de a judeca sau de a reacționa.

Empatia contribuie la dezvoltarea prietenilor, la prevenirea conflictelor și la construirea unui climat școlar în care fiecare elev se simte acceptat și valorizat.

❖ Știați că?

Elevii care dezvoltă competențe de empatie colaborează mai eficient, rezolvă mai ușor conflictele și solicită mai des sprijin atunci când întâmpină dificultăți.

Exercițiul 1 – Dacă aș fi în locul lui...

Citește situațiile de mai jos și răspunde la întrebări.

Situația A

Un coleg lipsește mai multe zile de la școală. Când revine, observi că este retras și vorbește foarte puțin.

Cum crezi că se simte?

Cum ai putea să îl ajuți?

Situația B

O colegă a muncit mult pentru un proiect, însă prezentarea nu a ieșit așa cum și-a dorit.

Cum crezi că se simte?

Ce i-ai putea spune pentru a o încuraja?



Exercițiul 2 – Emoții și reacții

Completează tabelul.

Emoția observată	Cum pot reacționa cu empatie?
Tristețe	
Teamă	
Bucurie	
Dezamăgire	
Entuziasm	
Rușine	



Exercițiul 3 – Ascult fără să judec

Imaginează-ți că un coleg îți spune:

„Am greșit și îmi este rușine.”

Cum ai răspunde?

Scrie un răspuns care nu ajută.

De ce crezi că acel răspuns nu este potrivit?

❖ Activitate în perechi

Fiecare elev povestește o experiență plăcută sau dificilă trăită la școală.

Colegul trebuie să:

- asculte fără să întrerupă;
- formuleze două întrebări de clarificare;
- spună o propoziție prin care arată că a înțeles ceea ce a auzit.

La final, discutați:

Cum te-ai simțit atunci când ai fost ascultat cu atenție?

FIȘA 4 – COLABORAREA ÎN ECHIPĂ

Competențe dezvoltate

- să colaborezi eficient cu colegii;
- să îți asumi responsabilități;
- să contribui la atingerea unui obiectiv comun.

Poveste

Clasa pregătește o expoziție. Profesorul împarte elevii în echipe și fiecare primește un rol: documentare, redactare, realizarea afișelor și prezentarea proiectului. La început apar neînțelegeri. Unii elevi vor să facă totul singuri, iar alții așteaptă ca ceilalți să lucreze. După o discuție, echipa stabilește clar responsabilitățile și termenele. Fiecare contribuie, iar proiectul este finalizat cu succes.

Ce înseamnă colaborarea?

Colaborarea presupune:

- respect reciproc;
- împărțirea responsabilităților;
- comunicare deschisă;
- implicarea tuturor membrilor;
- asumarea rolului propriu.

Exercițiul 1 – Rolul meu în echipă

Bifează afirmațiile care te descriu.

- ☐ Vin cu idei.
- ☐ Îi încurajez pe ceilalți.
- ☐ Îmi respect responsabilitățile.
- ☐ Îi ajut pe colegi.
- ☐ Îmi asum greșelile.
- ☐ Ascult opiniile diferite.

Exercițiul 2 – Echipa ideală

Completează!

O echipă funcționează bine atunci când...

Un membru al echipei contribuie prin...

Exercițiul 3 – Construim împreună

Împreună cu trei sau patru colegi, realizați un plan pentru organizarea unei activități de clasă.

Completați tabelul.

Sarcina	Responsabil	Termen

La final, discutați:

- Ce a mers bine?
- Ce dificultăți au apărut?
- Cum le-ați depășit?

❖ **Studiu de caz**

În timpul unei activități de grup, un coleg nu participă și spune că nu știe ce are de făcut.

Cum poate reacționa echipa pentru ca fiecare membru să se implice?

Scrie două soluții!

1. _____
2. _____

❖ **Provocarea săptămânii**

În următoarele zile încearcă să:

- ✓ oferi ajutor unui coleg fără să îți fie cerut;
- ✓ mulțumești atunci când primești sprijin;
- ✓ recunoști contribuția celorlalți;
- ✓ ceri părerea unui coleg înainte de a lua o decizie într-o activitate de grup.

La sfârșitul săptămânii notează:

Ce ai observat?

Cum s-au schimbat relațiile cu colegii?

❖ **Jurnalul meu**

Astăzi am învățat că...

Vreau să exersezi mai mult...

MESAJ MOTIVAȚIONAL

O echipă nu este formată din persoane perfecte, ci din oameni care învață să comunice, să colaboreze și să se sprijine reciproc. fiecare contribuție contează, iar respectul și empatia sunt baza oricărei colaborări de succes.

FIȘA 5 – GESTIONAREA CONFLICTELOR

Competențe dezvoltate

La finalul activităților vei putea:

- să identifici cauzele unui conflict;
- să diferențiezi reacțiile constructive de cele care agravează situația;
- să aplici pași simpli pentru rezolvarea pașnică a conflictelor.

Poveste

În timpul unei ore de educație tehnologică, Andrei și Bianca trebuie să realizeze împreună un proiect. Fiecare are o idee diferită și încearcă să îl convingă pe celălalt că are dreptate. Discuția devine tensionată, iar proiectul stagnează. Profesorul le propune să facă un pas înapoi, să își explice pe rând ideile și să caute o variantă care să includă elemente din ambele propuneri. În scurt timp, cei doi observă că pot colabora mai bine atunci când ascultă și negociază.

❖ Ce este un conflict?

Conflictul apare atunci când două sau mai multe persoane au opinii, interese sau nevoi diferite. Un conflict nu este, în sine, ceva negativ. El poate deveni o oportunitate de învățare atunci când este gestionat prin dialog, respect și cooperare.

🌈 Exercițiul 1 – Identifică problema

Citește situațiile și notează care crezi că este cauza conflictului.

Situația 1

Doi colegi vor să folosească același calculator în laborator.

Cauza conflictului:

Situația 2

Un elev crede că muncește mai mult decât ceilalți în cadrul unui proiect.

Cauza conflictului:

Situația 3

În pauză, un coleg interpretează greșit o glumă și se supără.

Cauza conflictului:

Exercițiul 2 – Ce pot face?

Completează tabelul.

Situația	Reacție care agravează conflictul	Reacție care ajută la rezolvare
Nu sunt de acord cu un coleg.		
Mă simt nedreptățit.		
Cineva mă întrerupe.		

Exercițiul 3 – Ce aleg?

Bifează variantele care contribuie la rezolvarea conflictelor.

- ☐ Ascult până la capăt.
- ☐ Ridic tonul.
- ☐ Încerc să înțeleg și punctul de vedere al celuilalt.
- ☐ Jignesc persoana.
- ☐ Propun o soluție.
- ☐ Accept un compromis atunci când este potrivit.

❖ Activitate de grup

Împărțiți-vă în echipe de patru elevi. Fiecare echipă primește o situație conflictuală și propune o soluție bazată pe:

- ascultare activă;
- respect;
- cooperare;
- negociere.

La final, prezentați soluțiile clasei și discutați avantajele fiecărei variante.

Știați că!

Conflictele nerezolvate pot afecta relațiile dintre colegi și climatul clasei. În schimb, conflictele rezolvate prin dialog pot întări încrederea și colaborarea.

FIȘA 6 – COMUNICAREA ÎN MEDIUL ONLINE

Competențe dezvoltate

- să folosesc un limbaj respectuos în mediul online;
- să identific comportamentele care pot afecta relațiile dintre colegi;
- să adopt un comportament responsabil în utilizarea tehnologiei.

Poveste

Mara primește într-un grup de mesagerie o fotografie a unui coleg, însoțită de comentarii ironice. Observă că mai mulți elevi distribuie imaginea fără să se gândească la efectele asupra colegului lor. Mara decide să nu distribuie fotografia și discută cu un adult de încredere despre ceea ce s-a întâmplat.

Comunicarea online

Atunci când comunicăm pe internet, regulile respectului rămân aceleași ca în viața de zi cu zi.

Înainte de a trimite un mesaj sau o fotografie, este bine să ne întrebăm:

- Este adevărat?
- Este respectuos?
- Este necesar?
- Mi-ar plăcea să primesc eu un astfel de mesaj?

Exercițiul 1 – Adevărat sau fals?

Bifează răspunsul corect.

Afirmație	Adevărat	Fals
Pot distribui fotografii cu colegii fără acordul lor.	☐	☐
Este bine să verific informațiile înainte de a le transmite.	☐	☐
Mesajele scrise pot fi interpretate diferit de către persoane diferite.	☐	☐
Respectul este important și în mediul online.	☐	☐

Exercițiul 2 – Ce ai face?

Cum ai reacționa dacă ai observa că un coleg este ironizat într-un grup online?

Cum ai putea să îi oferi sprijin?

Exercițiul 3 – Regulile mele

Completează.

Cele mai importante reguli pe care vreau să le respect în comunicarea online sunt:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

❖ Activitate creativă

Realizează un afiș cu titlul:

„Comunicăm responsabil și online”

Include:

- reguli de respect;
- exemple de mesaje potrivite;
- modalități prin care putem sprijini colegii.

❖ Discut acasă

Împreună cu familia, răspundeți la întrebările de mai jos.

- Ce reguli folosim atunci când comunicăm online?
- Cum putem verifica dacă o informație este credibilă?
- Ce facem dacă primim un mesaj care ne face să ne simțim inconfortabil?

Notează ideile principale.

❖ Reflecție

După activitățile din acest modul am înțeles că...

Cel mai important lucru pe care îl voi aplica în relațiile cu ceilalți este...

❖ Misiunea săptămânii

În următoarele șapte zile:

- ✓ ascultă fără să întrerupi;
- ✓ exprimă-ți opinia cu respect;
- ✓ apreciază contribuția unui coleg;
- ✓ evită distribuirea mesajelor sau imaginilor care pot răni pe cineva;
- ✓ încearcă să rezolvi un dezacord prin dialog.

La sfârșitul săptămânii completează:

Ce am reușit?

Ce voi continua să exersez?

MESAJ MOTIVAȚIONAL

Comunicarea nu înseamnă să ai întotdeauna dreptate. Înseamnă să construiești punți între oameni, să asculți, să respecti și să cauți împreună soluții. fiecare cuvânt poate apropia sau poate îndepărta. alegerea îți aparține.

Jocul 1 – Ascultă până la capăt

Scop: dezvoltarea ascultării active și a respectului față de interlocutor.

Materiale

- cartonașe cu întrebări;
- cronometru.

Desfășurarea activității

Elevii lucrează în perechi.

Primul elev extrage un cartonaș și vorbește timp de un minut despre tema propusă.

Exemple de teme:

- Activitatea mea preferată.
- O zi pe care nu o voi uita.
- Un lucru pe care vreau să îl învăț.
- Un coleg care m-a ajutat.

Celălalt elev:

- nu întrerupe;
- privește interlocutorul;
- pune două întrebări de clarificare;
- rezumă ceea ce a auzit.

Apoi rolurile se schimbă.

Reflecție

Cum te-ai simțit când ai fost ascultat?

Ce a fost dificil?

Jocul 2 – Construim împreună

Scop: dezvoltarea cooperării.

Materiale

- coli A3;
- markere;
- post-it-uri.

Sarcina

Fiecare echipă realizează un afiș cu tema:

„Clasa în care îmi place să învăț.”

Toți membrii trebuie să contribuie.

La final, fiecare explică ce rol a avut.

Discuție

Ce a făcut echipa să colaboreze eficient?

Jocul 3 – Telefonul cu mesaj pozitiv

Elevii formează un cerc. Profesorul transmite în șoaptă un mesaj pozitiv primului elev.

Exemplu:

„Împreună putem găsi soluții pentru orice problemă.”

Mesajul circulă până la ultimul elev.

La final se compară mesajul inițial cu cel final.

Discuție

- De ce este important să ascultăm cu atenție?
- Cum se poate modifica un mesaj?

STUDII DE CAZ

Studiul de caz 1

„Nu m-au ascultat.”

În timpul unei activități de grup, Raluca încearcă să propună o idee. Doi colegi vorbesc peste ea și decid fără să îi ceară părerea. Raluca nu mai spune nimic până la finalul activității.

- **Analizează**

Cum crezi că s-a simțit Raluca?

Ce ar fi putut face colegii?

Cum ar putea reacționa Raluca într-un mod respectuos?

Studiul de caz 2

„Mesajul interpretat greșit.”

Andrei trimite unui coleg un mesaj foarte scurt. Colegul consideră că Andrei este supărat pe el și răspunde pe un ton nepotrivit. Mai târziu, cei doi descoperă că mesajul fusese interpretat greșit.

- **Reflectează**

De ce apar astfel de situații?

Cum pot fi prevenite?

Studiul de caz 3

„Toată munca pe umerii unui singur coleg.”

În cadrul unui proiect, unul dintre elevi realizează aproape toate sarcinile. La prezentare, întreaga echipă primește aceeași apreciere. Elevul care a muncit cel mai mult este dezamăgit.

- **Analizează**

Ce nu a funcționat?

Cum putea echipa să organizeze activitatea?

Ce reguli ar trebui stabilite înainte de începerea unui proiect?

❖ Activitate practică

Regulile clasei noastre

Împreună cu profesorul și colegii, elaborați un set de reguli pentru comunicarea și colaborarea în clasă.

Exemple:

- Ascultăm fără să întrerupem.
- Respectăm opiniile diferite.
- Cerem voie înainte de a folosi obiectele altora.
- Oferim feedback politicos.
- Ne asumăm responsabilitatea pentru sarcinile primite.

Scrie regulile stabilite de clasa ta.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

JURNAL DE REFLECȚIE

Completează propozițiile!

Astăzi am învățat că o comunicare bună înseamnă...

Într-o activitate de echipă eu pot contribui prin...

Îmi propun ca în această săptămână să...

DISCUT ACASĂ

Împreună cu familia, răspundeți la întrebări.

1. Care sunt regulile unei comunicări respectuoase în familia noastră?
 2. Cum rezolvăm neînțelegerile?
 3. Ce înseamnă să colaborăm pentru a rezolva o problemă?
 4. Ce pot face eu pentru a contribui la o atmosferă plăcută acasă?
-

❖ PORTOFOLIUL MEU

La finalul acestui modul adaug în portofoliu:

- ☐ Fișele completate.
- ☐ Jurnalul de reflecție.
- ☐ Afișul realizat în echipă.
- ☐ Regulile clasei.
- ☐ Studiul de caz rezolvat.
- ☐ Reflecția personală.

MESAJ DE ÎNCHEIERE

Comunicarea și colaborarea sunt competențe care se dezvoltă în fiecare zi. atunci când ascultăm cu atenție, respectăm opiniile celorlalți și lucrăm împreună pentru atingerea unui scop comun, contribuim la construirea unei clase în care fiecare elev se simte acceptat, valorizat și încurajat să își atingă potențialul.

MODULUL V

REZOLV PROBLEME ȘI IAU DECIZII

Motto:

„Fiecare decizie pe care o iau astăzi poate influența ceea ce voi deveni mâine.”

Introducere

În fiecare zi luăm decizii. Unele sunt simple, cum ar fi alegerea activităților pe care le desfășurăm după școală, iar altele sunt mai complexe și pot avea efecte pe termen lung.

A învăța să iei decizii în mod responsabil înseamnă să analizezi situația, să identifici opțiunile, să anticipezi consecințele și să alegi soluția care respectă valorile personale și îi protejează pe cei din jur.

Atunci când întâmpinăm o problemă, este important să nu reacționăm impulsiv. O analiză atentă și o colaborare eficientă cu cei din jur ne ajută să găsim soluții potrivite

Poveste introductivă

„Două drumuri”

Matei a observat că un grup de colegi lipsește frecvent de la ore și îl invită să li se alăture. La început pare o alegere ușoară. Un alt coleg îi amintește însă că urmează evaluările și că fiecare absență îl îndepărtează de obiectivele sale.

Matei se gândește la consecințele fiecărei variante. Alege să rămână la școală și, după ore, discută cu prietenii despre alte modalități de a petrece timpul împreună.

Mai târziu își dă seama că o decizie luată cu responsabilitate îi poate proteja viitorul.

Gândește-te!

Ai fost vreodată pus într-o situație în care a trebuit să alegi între două variante?

Cum ai luat decizia?

FIȘA 1 – CE ESTE O PROBLEMĂ?

Competențe dezvoltate

La finalul activităților vei putea:

- să identifici o problemă;
- să diferențiezi faptele de opinii;

- să formulezi obiectivul pe care dorești să îl atingi.

❖ Ce este o problemă?

O problemă apare atunci când există o diferență între situația actuală și situația pe care ne-o dorim. Problemele pot avea mai multe soluții. Important este să analizăm cu atenție fiecare variantă înainte de a decide.

✚ Exercițiul 1 – Identific problema

Citește situațiile și completează tabelul.

Situația	Care este problema?
Un elev uită frecvent temele acasă.	
Doi colegi nu reușesc să împartă responsabilitățile într-un proiect.	
O elevă întârzie zilnic la prima oră.	
Un grup de colegi nu respectă regulile bibliotecii.	

✚ Exercițiul 2 – Fapt sau opinie?

Notează în dreptul fiecărei afirmații dacă reprezintă un fapt sau o opinie.

„Elevul a lipsit trei zile de la școală.”

„Elevul nu este interesat de școală.”

„Proiectul a fost predat după termenul stabilit.”

„Aceasta este cea mai bună soluție.”

✚ Exercițiul 3 – Reformulez problema

Transformă afirmațiile în probleme care pot fi rezolvate.

Exemplu:

„Nu reușesc să termin tema.”

→ „Cum îmi pot organiza timpul pentru a termina tema la timp?”

1. „Întârzii des la școală.”

2. „Nu înțeleg lecția.”

3. „Mă cert des cu colegii.”

FIȘA 2 – PAȘII REZOLVĂRII UNEI PROBLEME

Model de lucru

Atunci când întâlnești o problemă, poți urma acești pași:

Pasul 1. Identific problema.

Pasul 2. Adun informațiile importante.

Pasul 3. Găsesc cât mai multe soluții.

Pasul 4. Analizez avantajele și dezavantajele fiecărei soluții.

Pasul 5. Aleg varianta cea mai potrivită.

Pasul 6. Pun în aplicare soluția.

Pasul 7. Verific rezultatele și mă gândesc ce pot îmbunătăți.



Exercițiul 1 – Aplic modelul

Alege o problemă pe care ai întâlnit-o la școală și completează.

Problema mea:

Ce informații am?

Soluția 1

Avantaje:

Dezavantaje:

Soluția 2

Avantaje:

Dezavantaje:

Soluția aleasă:



Exercițiul 2 – Lucrăm împreună

În echipe de patru elevi, analizați următoarea situație:

Biblioteca școlii este puțin folosită de elevi. Propuneți cel puțin cinci soluții prin care biblioteca poate deveni un spațiu mai atractiv.

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Alegeți soluția pe care o considerați cea mai eficientă și argumentați decizia.

Știați că?

Persoanele care analizează mai multe variante înainte de a lua o decizie au șanse mai mari să găsească soluții eficiente și să învețe din experiențele lor.

❖ Reflecție

Ce am descoperit despre modul în care rezolv probleme?

Care este pasul pe care îl uit cel mai des?

Cum îl pot exersa mai des?

○ Misiunea săptămânii

Alege o problemă simplă din viața de zi cu zi și rezolv-o urmând cei șapte pași prezentați în această fișă. La final, răspunde:

Ce a funcționat bine?

Ce ai face diferit data viitoare?

MESAJ MOTIVAȚIONAL

Problemele fac parte din viață. Fiecare provocare reprezintă o ocazie de a învăța, de a găsi soluții și de a deveni mai încrezător în propriile forțe.

FIȘA 3 – LUAREA DECIZIILOR RESPONSABIL

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să identifici variante diferite de acțiune;

- să analizezi consecințele unei decizii;
- să alegi soluții responsabile în situații din viața de zi cu zi.

Ce înseamnă o decizie responsabilă?

O decizie responsabilă este o alegere făcută după analizarea informațiilor disponibile și a consecințelor pe care le poate avea asupra propriei persoane și asupra celor din jur.

Înainte de a lua o decizie, este util să ne întrebăm:

- Care sunt opțiunile mele?
- Ce avantaje și dezavantaje are fiecare?
- Cum mă va influența această alegere?
- Cum îi poate influența pe ceilalți?
- Este această alegere în acord cu valorile mele?

Exercițiul 1 – Aleg varianta potrivită

Citește fiecare situație și încercuiește varianta pe care o consideri cea mai responsabilă. Explică apoi alegerea făcută.

○ **Situația 1**

Ai terminat activitatea mai repede decât colegul tău.

- ☐ Îl ironizezi pentru că lucrează mai încet.
- ☐ Îl întrebi dacă are nevoie de ajutor.
- ☐ Îți folosești timpul doar pentru telefon.

De ce ai ales această variantă?

○ **Situația 2**

Ai uitat să îți pregătești materialele pentru un proiect.

- ☐ Învinuești un coleg.
- ☐ Recunoști situația și cauți o soluție.
- ☐ Renunți să mai participi.

Argumentează alegerea.

○ **Situația 3**

Observi că un coleg este exclus dintr-o activitate.

- ☐ Nu intervii.
- ☐ Îl inviți să participe.

☐ Râzi împreună cu ceilalți.

De ce?

Exercițiul 2 – Avantaje și consecințe

Completează tabelul.

Decizia

Avantaje Posibile consecințe

Îmi organizez timpul înainte de evaluare.

Îmi amân toate sarcinile.

Cer ajutor atunci când nu înțeleg.

Îmi verific informațiile înainte de a le transmite.

Exercițiul 3 – Eu decid

Describe o situație în care ai fost nevoit să alegi între două variante.

Situația:

Ce variante aveai?

Ce ai ales?

Ce ai învățat din această experiență?

Activitate practică

Realizează un organizator grafic cu titlul „Pașii unei decizii responsabile”.

Include:

- problema;
- variantele;
- avantajele;
- dezavantajele;
- decizia;
- rezultatul.

Folosește culori și simboluri pentru a evidenția fiecare etapă.

FIȘA 4 – GÂNDIREA CRITICĂ

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să analizezi informațiile înainte de a le accepta;
- să formulezi întrebări relevante;
- să argumentezi o opinie folosind exemple și dovezi.

✚ Ce este gândirea critică?

Gândirea critică înseamnă să analizăm informațiile cu atenție înainte de a trage concluzii. În loc să acceptăm imediat ceea ce auzim sau citim, căutăm argumente, verificăm sursele și încercăm să înțelegem mai multe puncte de vedere.

✚ Exercițiul 1 – Întrebări care mă ajută

Completează propozițiile.

Atunci când aflu o informație nouă mă întreb:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

✚ Exercițiul 2 – Argumentez

Alege una dintre afirmațiile de mai jos și scrie două argumente care o susțin.

➤ Afirmația A

„Cititul dezvoltă imaginația.”

Argumentul 1

Argumentul 2

sau

➤ Afirmația B

„Sportul contribuie la o viață sănătoasă.”

Argumentul 1

Argumentul 2

Exercițiul 3 – Opinii diferite

Citește afirmația.

„Toți elevii învață în același mod.”

Ce părere ai?

Ce argumente îți susțin opinia?

Activitate în perechi

Alegeți o temă de interes pentru elevi.

Exemple:

- Importanța lecturii.
- Activitățile în aer liber.
- Utilizarea tehnologiei.
- Voluntariatul.

Fiecare elev prezintă un punct de vedere, iar colegul formulează întrebări pentru clarificare și aduce argumente suplimentare.

La final, identificați elementele asupra cărora sunteți de acord și cele asupra cărora aveți opinii diferite.

Știați că?

Persoanele care își dezvoltă gândirea critică iau decizii mai bine fundamentate, rezolvă problemele mai eficient și sunt mai puțin influențate de informații neverificate.

Reflecție

Astăzi am descoperit că...

Înainte de a lua o decizie voi încerca să...

❖ Provocarea săptămânii

În următoarele zile:

- ✓ analizează o situație înainte de a acționa;
- ✓ cere informații suplimentare atunci când nu înțelegi ceva;
- ✓ ascultă și alte puncte de vedere;
- ✓ argumentează-ți opiniile folosind exemple.

La sfârșitul săptămânii completează.

Ce decizie am luat cu mai multă atenție?

Cum m-a ajutat acest lucru?

FIȘA 5 – ÎMI ASUM RESPONSABILITATEA

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să înțelegi ce înseamnă responsabilitatea;
- să îți asumi consecințele propriilor alegeri;
- să identifici modalități prin care poți acționa responsabil în diferite situații.

Ce înseamnă responsabilitatea?

Responsabilitatea înseamnă să îți îndeplinești obligațiile, să respecti regulile și să îți asumi consecințele faptelor tale.

O persoană responsabilă:

- își respectă promisiunile;
- finalizează sarcinile începute;
- recunoaște atunci când greșește;
- caută soluții pentru a îndrepta o situație;
- are grijă de propria persoană, de ceilalți și de mediul înconjurător.

Responsabilitatea se învață prin exercițiu și prin alegerile pe care le facem în fiecare zi.

Exercițiul 1 – Alegerea responsabilă

Pentru fiecare situație, descrie cum ai acționa.

○ **Situația 1**

Observi că ai uitat un manual în clasă după terminarea orelor.

Cum procedezi?

○ **Situația 2**

Primești o sarcină într-o activitate de grup.

Cum te asiguri că îți îndeplinești partea de lucru?

○ **Situația 3**

Ai făcut o greșală într-un proiect.

Cum reacționezi?

Exercițiul 2 – Responsabilitățile mele

Completează tabelul.

Domeniul	Responsabilitățile mele
-----------------	--------------------------------

Acasă

La școală

Față de colegi

Față de mine

Față de comunitate

Exercițiul 3 – Învăț din experiență

Amintește-ți o situație în care ai avut o responsabilitate importantă.

Ce trebuia să faci?

Ai reușit să îți îndeplinești responsabilitatea?

Ce ai învățat?

Activitate practică

Realizează un plan pentru următoarea săptămână.

Scrie trei responsabilități pe care dorești să le îndeplinești.

1.

2.

3.

La sfârșitul săptămânii notează ce ai reușit și ce ai putea îmbunătăți.

FIȘA 6 – ÎNVĂȚ DIN CONSECINȚELE ALEGERILOR MELE

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să identifici consecințele unei decizii;
- să înțelegi legătura dintre alegere și rezultat;
- să folosești experiențele trecute pentru a lua decizii mai bune.

Alegeri și consecințe

Fiecare alegere produce efecte.

Unele consecințe apar imediat, iar altele pot fi observate după o perioadă mai lungă.

Analizarea consecințelor ne ajută să luăm decizii mai bine gândite în viitor.

Exercițiul 1 – Completează tabelul

Alegerea	Posibile consecințe pozitive	Posibile consecințe negative
Îmi organizez timpul pentru învățare.		
Amân rezolvarea temelor.		
Particip la activitățile școlii.		
Respect regulile clasei.		

Exercițiul 2 – Ce se poate întâmpla?

Imaginează-ți următoarea situație: un elev amână pregătirea pentru o evaluare până în seara dinaintea testului.

Completează.

Ce s-ar putea întâmpla?

Cum ar putea proceda diferit?

Ce ar putea învăța din această experiență?

Exercițiul 3 – O alegere importantă

Describe o alegere care te-a ajutat să obții un rezultat bun.

Ce ai decis?

Ce consecințe pozitive ai observat?

Cum vei folosi această experiență în viitor?

JOCURI EDUCAȚIONALE

Jocul 1 – Arborele deciziilor

Materiale

- coli A3;
- markere.

Desenează un copac.

- În trunchi scrie problema.
- În ramuri notează variantele de acțiune.
- În frunze scrie consecințele fiecărei variante.
- Încercuiește alegerea pe care o consideri cea mai potrivită și explică de ce ai ales-o.

Jocul 2 – Misiunea echipei

Lucrați în echipe. Fiecare grup primește o situație care necesită luarea unei decizii.

Exemple:

- Organizarea unei activități pentru clasă.
- Împărțirea responsabilităților într-un proiect.
- Alegerea unei soluții pentru îmbunătățirea unui spațiu comun.

Prezentați pașii urmați pentru a ajunge la decizia finală.

Jocul 3 – Ce ai face dacă...?

Profesorul citește diferite situații.

Exemplu:

„Un coleg lipsește frecvent și pare descurajat.”

Fiecare elev propune o soluție și explică motivele pentru care o consideră potrivită. Clasa discută avantajele fiecărei variante.

STUDII DE CAZ

Studiul de caz 1 – Alegerea dificilă

Irina trebuie să participe la o activitate de voluntariat organizată de școală. În aceeași zi, prietenii o invită la o activitate recreativă.

Cum poate analiza situația?

Ce factori ar trebui să ia în considerare?

Ce decizie ai lua dacă ai fi în locul Irinei? Argumentează.

Studiul de caz 2 – Promisiunea

Vlad promite colegilor că va pregăti materialele pentru prezentare. În ziua activității își dă seama că a uitat complet de această responsabilitate.

Cum poate gestiona situația?

Ce poate face pentru a evita repetarea unei astfel de situații?

Studiul de caz 3 – Influența grupului

Mai mulți colegi încearcă să convingă un elev să încalce o regulă a școlii, spunând că „toată lumea face la fel”.

Cum poate reacționa elevul?

Ce argumente îl pot ajuta să își susțină decizia?

JURNALUL MEU

Completează propozițiile.

Astăzi am învățat că o decizie bună...

Responsabilitatea înseamnă pentru mine...

În perioada următoare vreau să îmbunătățesc...

❖ PROVOCAREA SĂPTĂMÂNII

Alege o responsabilitate pe care dorești să o respecți în fiecare zi.

Exemple:

- ☐ Îmi pregătesc ghiozdanul în fiecare seară.
- ☐ Respect programul stabilit.
- ☐ Îmi termin temele la timp.
- ☐ Ajut un coleg atunci când are nevoie.
- ☐ Particip activ la ore.

La finalul săptămânii răspunde.

Cum m-am descurcat?

Ce voi continua să fac?

DISCUT ACASĂ

Împreună cu familia, discutați.

- Ce responsabilități are fiecare membru al familiei?
- Cum sunt luate deciziile importante?
- Ce putem face atunci când greșim?
- Cum învățăm din experiențele trecute?

Notează ideile care ți s-au părut cele mai importante.

PORTOFOLIUL MEU

La finalul acestui modul adaug în portofoliu:

- ☐ Fișele completate.
- ☐ Arborele deciziilor.
- ☐ Studiul de caz rezolvat.
- ☐ Planul responsabilităților.
- ☐ Jurnalul personal.
- ☐ Reflecția asupra unei decizii importante.

MESAJ DE ÎNCHEIERE

În fiecare zi faci alegeri care îți influențează parcursul școlar, relațiile cu cei din jur și dezvoltarea ta personală. Atunci când analizezi situațiile cu atenție, îți asumi responsabilitatea și înveți din experiențele trăite, devii mai pregătit să faci față provocărilor și să construiești un viitor bazat pe încredere, respect și perseverență.

MODULUL VI

ÎMI CONSTRUIESC VIITORUL

Motto:

„Viitorul nu se întâmplă pur și simplu. El se construiește prin alegerile pe care le fac în fiecare zi.”

Introducere

Fiecare elev are propriile visuri, interese și talente. Uneori știm foarte clar ce ne dorim, iar alteori avem nevoie de timp pentru a descoperi ceea ce ni se potrivește.

Construirea viitorului începe cu pași mici: participarea la școală, dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase, învățarea continuă și stabilirea unor obiective realiste.

Nu este nevoie să ai toate răspunsurile astăzi. Este important să fii curios, să încerci lucruri noi și să înveți din experiențele tale.

Poveste introductivă

„Primul pas”

Maria își dorea să devină medic veterinar deoarece îi plăceau foarte mult animalele. Totuși, uneori avea impresia că acest vis este prea greu de atins.

Într-o zi, profesorul i-a spus:

- Nu trebuie să ajungi acolo dintr-un singur pas. Gândește-te doar la următorul lucru pe care îl poți face.

Maria a început să citească mai mult despre animale, să participe la activități organizate de școală și să învețe cu mai multă încredere. A înțeles că fiecare zi reprezintă o oportunitate de a se apropia de obiectivul ei.

❖ Gândește-te!

Care este un vis pe care îl ai pentru viitor?

Ce poți face chiar de astăzi pentru a te apropia de el?

FIȘA 1 – MĂ CUNOSC MAI BINE

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să îți identifici punctele forte;
- să recunoști activitățile care îți fac plăcere;

- să observi domeniile în care dorești să te dezvolti.

Exercițiul 1 – Cine sunt eu?

Completează enunțurile.

Sunt o persoană care...

Îmi place să...

Mă simt mulțumit atunci când...

Învăț cel mai bine atunci când...

Exercițiul 2 – Calitățile mele

Bifează calitățile care te caracterizează.

- ☐ responsabil
- ☐ creativ
- ☐ curios
- ☐ atent
- ☐ perseverent
- ☐ organizat
- ☐ empatic
- ☐ răbdător
- ☐ comunicativ
- ☐ optimist

Alte calități:

Exercițiul 3 – Ce vreau să dezvolt?

Completează.

Mi-aș dori să îmi dezvolt...

Pentru aceasta voi încerca să...

Activitate practică

Desenează conturul unei mâini.

În fiecare deget scrie câte o calitate pe care o ai.

În palmă scrie:

„Aceste calități mă ajută să cresc și să învăț.”

FIȘA 2 – DESCOPĂR CE ÎMI PLACE

Competențe urmărite

- să identific activitățile care mă motivează;
- să observ legătura dintre interese și învățare;
- să înțeleg că fiecare persoană are propriul ritm și propriile pasiuni.

Exercițiul 1 – Activitățile mele preferate

Completează tabelul.

Activitate	Îmi place foarte mult	Îmi place	Aș vrea să încerc
Cititul	☐	☐	☐
Sportul	☐	☐	☐
Muzica	☐	☐	☐
Desenul	☐	☐	☐
Științele	☐	☐	☐
Tehnologia	☐	☐	☐
Voluntariatul	☐	☐	☐
Activități în natură	☐	☐	☐

Exercițiul 2 – Ce mă motivează?

Completează.

Sunt motivat să învăț atunci când...

Mă simt mândru de mine când...

Îmi place să lucrez împreună cu alții deoarece...

Exercițiul 3 – Interesele mele

Scrie trei domenii despre care ai vrea să afli mai multe.

1.

2.

3.

❖ Știați că?

Interesele și pasiunile se pot schimba pe măsură ce creștem și descoperim experiențe noi. Este firesc să explorăm domenii diferite și să învățăm din fiecare experiență.

🌈 Activitate în perechi

Discutați despre activitățile care vă plac cel mai mult.

Descoperiți:

- ce aveți în comun;
- ce activități sunt diferite;
- ce puteți învăța unul de la celălalt.

Completați.

Am descoperit că...

Colegul meu m-a inspirat să...

🌈 Jurnalul meu

Astăzi am aflat că...

O calitate pe care vreau să o folosesc mai des este...

Un lucru nou pe care vreau să îl încerc este...

❖ Provocarea săptămânii

În următoarele șapte zile:

- ✓ încearcă o activitate nouă;
- ✓ citește despre un domeniu care te interesează;
- ✓ discută cu un adult despre profesia pe care o are;
- ✓ notează ce ai descoperit.

La final răspunde.

Ce activitate ți-a plăcut cel mai mult?

Ce ai învățat despre tine?

MESAJ MOTIVAȚIONAL

Fiecare persoană are propriile calități și propriul drum. Atunci când îți cunoști punctele forte, îți urmezi interesele și continui să înveți, faci pași importanți către viitorul pe care ți-l dorești.

FIȘA 3 – ÎMI STABILESC OBIECTIVE

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să stabilești obiective clare și realiste;
- să planifici pașii necesari pentru atingerea unui obiectiv;
- să urmărești progresul realizat.

❖ De ce sunt importante obiectivele?

Obiectivele ne ajută să știm în ce direcție dorim să mergem și ce avem de făcut pentru a progresa.

Un obiectiv bine formulat este:

- clar;
- realist;
- potrivit vârstei și posibilităților tale;
- poate fi împărțit în pași mai mici.

Atunci când un obiectiv pare foarte mare, este util să îl transformăm în mai multe obiective mai mici și mai ușor de realizat.

✚ Exercițiul 1 – Obiectivul meu

Completează.

Un obiectiv pe care vreau să îl ating în acest semestru este:

De ce este important pentru mine?

✚ Exercițiul 2 – Pașii către obiectiv

Scrie ce poți face pentru a-ți atinge obiectivul.

Pasul 1

Pasul 2

Pasul 3

Pasul 4

Pasul 5

Exercițiul 3 – Ce mă poate ajuta?

Completează tabelul.

Resurse care mă ajută Cum mă sprijină?

Familia

Profesorii

Colegii

Prietenii

Eu însumi

❖ Activitate practică

Realizează un afiș cu titlul:

„Obiectivul meu pentru acest an școlar”

Include:

- obiectivul;
- pașii de urmat;
- persoanele care te pot sprijini;
- modul în care vei ști că ai reușit.

FIȘA 4 – ÎNVĂȚ SĂ ÎMI PLANIFIC TIMPUL

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să îți organizezi activitățile;
- să stabilești priorități;
- să găsești un echilibru între învățare, odihnă și timpul liber.

Organizarea timpului

Fiecare zi are același număr de ore. Modul în care alegem să folosim timpul poate influența rezultatele școlare, starea de bine și relațiile cu cei din jur.

Planificarea nu înseamnă să ocupăm fiecare minut, ci să folosim timpul într-un mod echilibrat.

Exercițiul 1 – O zi din programul meu

Completează.

Activitate Interval orar

Trezirea

Școala

Teme și învățare

Activități recreative

Timp cu familia

Odihnă

Exercițiul 2 – Prioritățile mele

Numerotează activitățile de la 1 la 6, în funcție de importanța pe care o au pentru tine într-o zi obișnuită.

- ☐ Participarea la ore.
- ☐ Pregătirea temelor.
- ☐ Activități sportive.
- ☐ Cititul.
- ☐ Timp petrecut cu familia.
- ☐ Odihna.

Compară răspunsurile cu ale unui coleg și discutați asemănările și diferențele.

Exercițiul 3 – Cum folosesc timpul?

Completează.

Un lucru care îmi ocupă prea mult timp este:

Un lucru căruia aș vrea să îi acord mai mult timp este:

Începând de mâine voi încerca să:

Activitate practică

Realizează programul unei săptămâni.

Include:

- activitățile școlare;
- timpul pentru învățare;
- activitățile preferate;

- timpul pentru odihnă;
- timpul petrecut cu familia și prietenii.

La sfârșitul săptămânii notează ce a funcționat bine și ce ai dori să schimbi.

❖ Știați că?

Planificarea timpului contribuie la reducerea stresului și îi ajută pe elevi să își îndeplinească mai ușor responsabilitățile școlare și personale.

🌈 Activitate în grup

Lucrați în echipe.

Realizați un poster cu tema:

„Cum folosim timpul în mod echilibrat?”

Includeți idei despre:

- organizarea activităților;
- importanța pauzelor;
- timpul petrecut în familie;
- mișcare și activități recreative;
- responsabilități.

Prezentați posterul colegilor și explicați mesajul ales.

🌈 Jurnalul meu

Completează.

Obiectivul la care voi lucra în perioada următoare este:

Primul pas pe care îl voi face este:

Un obicei pe care vreau să îl schimb este:

❖ Provocarea săptămânii

În următoarele șapte zile:

- ✓ stabilește câte un obiectiv pentru fiecare zi;
- ✓ notează activitățile importante;
- ✓ respectă programul stabilit cât mai bine;
- ✓ observă ce schimbări apar.

La final răspunde.

Ce obiectiv ai reușit să îndeplinești?

Ce ai învățat despre organizarea timpului?

MESAJ MOTIVAȚIONAL

Obiectivele nu se îndeplinesc dintr-o dată. Ele se construiesc prin pași mici, perseverență și încredere în propriile forțe. Fiecare zi este o nouă oportunitate de a învăța și de a te apropia de viitorul pe care ți-l dorești.

FIȘA 5 – EXPLOREZ OPORTUNITĂȚILE DE ÎNVĂȚARE

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să identifici diferite oportunități de învățare;
- să înțelegi că învățarea are loc în contexte variate;
- să alegi activități care contribuie la dezvoltarea ta personală.

❖ Învățarea are loc în fiecare zi

Învățarea nu se desfășoară doar în sala de clasă. Putem învăța prin lectură, prin participarea la activități culturale, sportive sau de voluntariat, prin colaborarea cu alte persoane și prin experiențele de zi cu zi.

Fiecare experiență nouă contribuie la dezvoltarea cunoștințelor, a abilităților și a încrederii în propriile forțe.

🚦 Exercițiul 1 – De unde pot învăța?

Completează tabelul.

Locul sau activitatea Ce pot învăța?

Școala

Biblioteca

Muzeul

Activități sportive

Cluburi și cercuri

Voluntariat

Familie

Natură

Exercițiul 2 – Activități care mă dezvoltă

Bifează activitățile pe care ai dori să le încerci.

- ☐ Club de lectură
- ☐ Teatru
- ☐ Cor
- ☐ Ansamblu artistic
- ☐ Cerc de științe
- ☐ Club de robotică
- ☐ Activități sportive
- ☐ Voluntariat
- ☐ Fotografie
- ☐ Dezbateri
- ☐ Programare
- ☐ Alte activități:

Alege una dintre ele și explică de ce te interesează.

Exercițiul 3 – Planul meu de explora

Completează.

În următoarele luni aș dori să particip la:

Pentru aceasta am nevoie de:

Persoanele care mă pot sprijini sunt:

Activitate practică

Realizează o hartă a oportunităților de învățare din comunitatea ta. Include spații dedicate:

- culturii;
- sportului;
- activităților artistice;
- voluntariatului;
- activităților pentru timpul liber.

La final, colorează activitățile pe care ai dori să le explorezi.

FIȘA 6 – PRIMII PAȘI CĂTRE VIITORUL MEU

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să faci legătura dintre școală și planurile tale de viitor;
- să identifici competențele pe care dorești să le dezvolti;
- să realizezi un plan personal de dezvoltare.

❖ Viitorul începe astăzi

Fiecare lecție învățată, fiecare proiect finalizat și fiecare experiență pozitivă contribuie la pregătirea pentru viitor. Nu este necesar să știi încă toate răspunsurile. Important este să fii curios, să înveți permanent și să îți dezvolti competențele pas cu pas.

🚦 Exercițiul 1 – Peste cinci ani...

Imaginează-ți că privești spre viitor.

Unde ai dori să fii?

Ce ai vrea să fi învățat până atunci?

Ce calități ai dori să dezvolti?

🚦 Exercițiul 2 – Competențele mele

Completează tabelul.

Competență	Nivelul meu acum	Cum o pot dezvolta?
------------	------------------	---------------------

Comunicare		
------------	--	--

Colaborare		
------------	--	--

Organizare		
------------	--	--

Creativitate		
--------------	--	--

Responsabilitate		
------------------	--	--

Rezolvarea problemelor		
------------------------	--	--

🚦 Exercițiul 3 – Scrisoare pentru viitor

Scrie o scrisoare adresată ție peste câțiva ani.

Poți include:

- ce îți dorești să realizezi;
- ce valori dorești să păstrezi;

- ce obiceiuri vrei să dezvolți;
 - ce sfat ai vrea să îți amintești.
-
-
-

JOCURI EDUCAȚIONALE

Jocul 1 – Drumul către obiectiv

Materiale:

- coli;
- cartonașe;
- markere.

Fiecare elev desenează un traseu format din mai multe etape. La începutul traseului scrie obiectivul ales. Pe parcurs notează:

- resursele de care are nevoie;
- persoanele care îl pot sprijini;
- dificultățile posibile;
- soluțiile pe care le poate aplica.

La final, prezintă traseul colegilor.

Jocul 2 – Descoperă talentul

Elevii se așază în cerc.

Fiecare spune un lucru pe care consideră că îl face bine.

Colegii pot completa cu alte calități sau puncte forte pe care le-au observat.

La final, fiecare notează două calități pe care dorește să le valorifice mai mult.

Jocul 3 – Planul echipei

În grupuri mici, realizați un plan pentru organizarea unei activități dedicate clasei.

Stabiliți:

- obiectivul;
- activitățile;
- responsabilitățile;
- calendarul;
- resursele necesare.

Prezentați planul colegilor și argumentați alegerile făcute.

STUDII DE CAZ

Studiul de caz 1 – O nouă oportunitate

Alex află despre un cerc organizat după programul școlar. Îl interesează activitatea, dar nu este sigur că va face față programului.

Cum poate analiza situația înainte de a lua o decizie?

Ce avantaje ar putea avea participarea?

Cum își poate organiza timpul?

Studiul de caz 2 – Un obiectiv prea mare

Bianca își propune să obțină rezultate foarte bune la toate disciplinele într-un timp foarte scurt. După câteva săptămâni se simte obosită și descurajată.

Ce ar putea schimba în planul ei?

Cum ar putea formula obiective mai realiste?

Studiul de caz 3 – Curajul de a încerca

Radu își dorește să participe la un concurs școlar, dar îi este teamă că nu va obține rezultatul dorit.

Ce argumente l-ar putea încuraja?

Ce poate învăța indiferent de rezultat?

JURNALUL MEU

Astăzi am descoperit că...

Un obiectiv important pentru mine este...

Primul pas pe care îl voi face este...

❖ PROVOCAREA SĂPTĂMÂNII

În următoarele șapte zile:

✓ încearcă o activitate nouă;

- ✓ discută cu o persoană despre experiența sa profesională sau despre pasiunile sale;
- ✓ stabilește un obiectiv pe termen scurt și urmărește-l până la final;
- ✓ notează în fiecare zi un lucru nou pe care l-ai învățat.

La sfârșitul săptămânii completează.

Ce experiență te-a ajutat cel mai mult?

Ce ai descoperit despre tine?

DISCUT ACASĂ

Împreună cu familia, discutați.

- Care sunt calitățile pe care le observă membrii familiei la tine?
- Ce activități ți se potrivesc cel mai bine?
- Ce obiective ai pentru următorul an școlar?
- Cum vă puteți sprijini reciproc pentru atingerea acestor obiective?

Notează ideile principale.

PORTOFOLIUL MEU

La finalul acestui modul adaug în portofoliu:

- ☐ Fișele completate.
- ☐ Afișul cu obiectivul personal.
- ☐ Harta oportunităților de învățare.
- ☐ Scrisoarea pentru viitor.
- ☐ Planul personal de dezvoltare.
- ☐ Reflecțiile din jurnal.

MESAJ DE ÎNCHEIERE

Viitorul se construiește în fiecare zi, prin alegerile pe care le faci, prin efortul depus și prin dorința de a învăța. Fiecare obiectiv atins, fiecare experiență și fiecare pas înainte contribuie la dezvoltarea ta. Ai încredere în potențialul tău și continuă să înveți, să explorezi și să îți urmezi visurile.

MODULUL VII

SUNT ACTIV ÎN ȘCOALĂ ȘI ÎN COMUNITATE

Motto

„Schimbările importante încep cu gesturi mici făcute împreună.”

Introducere

Școala este mai mult decât locul în care învățăm disciplinele din programa școlară. Este spațiul în care învățăm să colaborăm, să respectăm reguli, să ne implicăm și să contribuim la binele celor din jur.

Fiecare elev poate avea un rol activ în viața clasei, a școlii și a comunității. Implicarea în activități comune dezvoltă spiritul de inițiativă, responsabilitatea și încrederea în propriile forțe.

Participarea la proiecte, activități culturale, sportive, artistice sau de voluntariat oferă ocazia de a învăța lucruri noi, de a cunoaște oameni și de a dezvolta competențe utile pentru viață.

Poveste introductivă

„O idee care a prins viață”

Într-o zi, elevii unei clase au observat că spațiul din fața bibliotecii școlare era puțin folosit. În timpul unei discuții au propus să îl transforme într-un loc plăcut pentru lectură și activități recreative. Au împărțit responsabilitățile, au realizat afișe, au decorat spațiul și au organizat prima întâlnire dedicată lecturii. La final au descoperit că fiecare contribuție, indiferent cât de mică, a fost importantă pentru reușita proiectului.

❖ Gândește-te

La ce activitate organizată de școală ai participat cu plăcere?

Cum ai contribuit?

Cum te-ai simțit?

FIȘA 1 – FAC PARTE DIN COMUNITATEA ȘCOLII

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să identifici modalități de implicare în viața școlii;

- să recunoști beneficiile colaborării;
- să îți asumi un rol activ în activitățile clasei.

Școala este comunitatea noastră

Fiecare elev contribuie la atmosfera din clasă și din școală prin comportamentul, atitudinea și implicarea sa. Când colaborăm și respectăm regulile, construim un mediu în care învățarea se desfășoară într-un climat de încredere și respect.

Exercițiul 1 – Eu pot contribui prin...

Completează propozițiile.

Pot contribui la viața clasei prin:

Pot sprijini colegii atunci când:

Pot avea grijă de spațiile școlii prin:

Exercițiul 2 – Activitățile clasei mele

Completează tabelul.

Activitate	Am participat	Aș dori să particip
Proiecte educaționale	☐	☐
Activități culturale	☐	☐
Activități sportive	☐	☐
Concursuri	☐	☐
Cluburi școlare	☐	☐
Activități artistice	☐	☐

Exercițiul 3 – Rolul meu

Imaginează-ți că organizezi împreună cu colegii o activitate pentru clasă.

Ce responsabilitate ai alege?

Cum ai îndeplini această responsabilitate?

Activitate practică

Realizați împreună un afiș cu titlul:

„Clasa în care îmi place să învăț”

Includeți idei despre:

- respect;
- colaborare;
- responsabilitate;
- implicare;
- sprijin reciproc.

Expuneți afișul într-un loc vizibil din clasă.

FIȘA 2 – ÎNVĂȚ PRIN IMPLICARE

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să identifici beneficiile participării la activități extracurriculare;
- să recunoști competențele dezvoltate prin implicare;
- să îți planifici participarea la activități viitoare.

❖ De ce este important să mă implic?

Participarea la activități organizate de școală oferă ocazia de a învăța prin experiență.

În astfel de activități putem dezvolta:

- comunicarea;
- colaborarea;
- organizarea;
- creativitatea;
- responsabilitatea;
- încrederea în sine.

🚦 Exercițiul 1 – Ce am învățat?

Amintește-ți o activitate la care ai participat.

Activitatea:

Ce ai făcut?

Ce ai învățat?

🚦 Exercițiul 2 – Competențele pe care le dezvolt

Completează.

Participând la activități de grup îmi dezvolt:

- ☐ comunicarea
- ☐ colaborarea

- ☐ creativitatea
- ☐ organizarea
- ☐ responsabilitatea
- ☐ inițiativa
- ☐ perseverența
- ☐ rezolvarea problemelor

Altele:

Exercițiul 3 – Planul meu

Alege o activitate la care ai dori să participi în perioada următoare.

Activitatea:

De ce mă interesează?

Ce trebuie să fac pentru a participa?

Știați că?

Implicarea în activități școlare și comunitare contribuie la dezvoltarea încrederii în sine, la formarea spiritului de echipă și la consolidarea sentimentului de apartenență la comunitate.

Activitate în perechi

Discutați despre o activitate pe care ați dori să o organizați împreună cu clasa.

Stabiliți:

- scopul;
- participanții;
- responsabilitățile;
- materialele necesare;
- modul de promovare.

Prezentați ideea colegilor.

Jurnalul meu

Astăzi am înțeles că implicarea înseamnă...

Mi-ar plăcea să contribui la...

Pentru aceasta voi face...

Provocarea săptămânii

În următoarele zile:

- ✓ oferă ajutor unui coleg;
- ✓ participă activ la o activitate organizată în clasă;
- ✓ formulează o idee pentru îmbunătățirea vieții clasei;
- ✓ încurajează un coleg să participe alături de tine.

La final completează.

Cum m-am implicat?

Ce am învățat?

FIȘA 3 – VOLUNTARIATUL ȘI IMPLICAREA CIVICĂ

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să înțelegi ce înseamnă voluntariatul;
- să identifici modalități prin care poți contribui la binele comunității;
- să recunoști beneficiile implicării în activități desfășurate împreună cu alți oameni.

Ce este voluntariatul?

Voluntariatul reprezintă participarea, din proprie inițiativă, la activități prin care oferim timp, energie și cunoștințe pentru a sprijini alte persoane sau pentru a contribui la binele comunității. Fiecare gest de implicare contează. Nu este nevoie de acțiuni spectaculoase. O idee bună, timpul oferit sau sprijinul acordat unui coleg pot avea un impact pozitiv.

Exercițiul 1 – Cum mă pot implica?

Completează tabelul.

Situația

Cum pot contribui?

Un coleg are nevoie de sprijin la o activitate.

Clasa organizează o acțiune comună.

Biblioteca școlii are nevoie de voluntari pentru o activitate.

În comunitate este organizată o campanie de informare.

Exercițiul 2 – De ce merită să mă implic?

Completează propozițiile.

Prin implicarea mea pot...

Comunitatea are nevoie de oameni care...

Atunci când lucrez împreună cu alții mă simt...

Exercițiul 3 – O idee pentru comunitate

Imaginează-ți că ai posibilitatea să organizezi o activitate pentru comunitatea ta.

Completează.

Titlul activității:

Scopul:

Cine poate participa?

Ce rezultate ai dori să obții?

Activitate practică

În echipe de 4–5 elevi realizați un plan pentru o activitate de voluntariat.

Stabiliți:

- scopul;
- beneficiarii;
- activitățile;
- materialele necesare;
- responsabilitățile fiecărui membru;
- modul în care veți prezenta rezultatele.

FIȘA 4 – DREPTURI ȘI RESPONSABILITĂȚI

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să identifici drepturile și responsabilitățile elevilor;
- să înțelegi legătura dintre drepturi și responsabilități;
- să adopți comportamente bazate pe respect reciproc.

Drepturile și responsabilitățile merg împreună

Fiecare elev are dreptul să învețe într-un mediu sigur, să fie respectat și să își exprime opinia într-un mod civilizat. În același timp, fiecare elev are responsabilitatea de a respecta regulile școlii,

drepturile colegilor și bunurile comune. Când ne cunoaștem drepturile și ne îndeplinim responsabilitățile, contribuim la construirea unei comunități școlare bazate pe încredere și colaborare.

Exercițiul 1 – Completează tabelul

Drept	Responsabilitate
-------	------------------

Să fiu respectat.

Să învăț într-un mediu sigur.

Să îmi exprim opinia.

Să particip la activitățile școlii.

Exercițiul 2 – Ce ai face?

Citește situațiile și scrie cum ai proceda.

○ **Situația 1**

În timpul unei activități, un coleg nu îi lasă pe ceilalți să își exprime ideile.

Cum reacționezi?

○ **Situația 2**

Observi că un spațiu comun din școală nu este păstrat curat.

Cum poți contribui la rezolvarea situației?

○ **Situația 3**

Un coleg nou se integrează cu dificultate în clasă.

Ce ai putea face pentru a-l ajuta?

Exercițiul 3 – Comunitatea pe care mi-o doresc

Completează.

Îmi doresc o școală în care...

Eu pot contribui prin...

Știați că?

Respectarea drepturilor și asumarea responsabilităților contribuie la dezvoltarea unui climat școlar în care fiecare elev se poate simți în siguranță, ascultat și valorizat.

❖ Activitate în grup

Împărțiți-vă în echipe. Realizați un poster cu tema:

„Împreună construim o comunitate școlară responsabilă”

Posterul poate include:

- reguli de colaborare;
- exemple de implicare;
- drepturi și responsabilități;
- valori importante pentru comunitatea școlară.

Prezentați posterul colegilor și explicați mesajul transmis.

Jurnalul meu

Completează!

Astăzi am înțeles că...

În comunitatea mea pot contribui prin...

În perioada următoare îmi propun să...

❖ Provocarea săptămânii

În următoarele șapte zile:

- ✓ implică-te într-o activitate comună;
- ✓ sprijină un coleg atunci când are nevoie;
- ✓ respectă regulile stabilite împreună cu clasa;
- ✓ propune o idee pentru îmbunătățirea vieții școlare.

La final răspunde.

Care a fost cea mai importantă contribuție a mea?

Cum m-am simțit după această experiență?

FIȘA 5 – PROTEJĂM MEDIUL ȘI BUNURILE COMUNE

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să identifici modalități prin care poți proteja mediul;
- să înțelegi importanța utilizării responsabile a bunurilor comune;

- să adopți comportamente care contribuie la un mediu școlar curat și sigur.

❖ Mediul în care învățăm depinde și de noi

Sala de clasă, biblioteca, terenul de sport, curtea școlii și celelalte spații comune sunt folosite de toți elevii. Fiecare dintre noi poate contribui la păstrarea lor în bune condiții.

Grija față de mediul înconjurător începe prin gesturi simple, repetate în fiecare zi.

Exercițiul 1 – Ce pot face?

Completează tabelul.

Situația

Cum pot acționa responsabil?

Observ deșeurile într-un spațiu comun.

Termin de utilizat materialele din clasă.

Plec ultimul din sala de clasă.

Particip la o activitate în aer liber.

Exercițiul 2 – Obiceiurile mele

Bifează comportamentele pe care le practici frecvent.

- ☐ Arunc deșeurile în locurile amenajate.
- ☐ Păstrez curățenia în clasă.
- ☐ Folosesc cu grijă materialele școlare.
- ☐ Economisesc apa.
- ☐ Economisesc energia electrică.
- ☐ Protejiez spațiile verzi.
- ☐ Respect bunurile comune.

La ce comportament ai dori să fii mai atent?

Exercițiul 3 – Plan pentru o școală mai curată

Completează.

O schimbare pe care aș dori să o văd în școala mea este:

Eu pot contribui prin:

Împreună cu colegii pot:

❖ Activitate practică

Realizați în echipe un afiș cu tema: „Avem grijă de școala noastră”.

Includeți:

- reguli simple;

- imagini sau simboluri;
- mesaje de încurajare;
- exemple de comportamente responsabile.

Expuneți afișele într-un spațiu comun al școlii.

FIȘA 6 – ÎMPREUNĂ FACEM DIFERENȚA

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să recunoști importanța colaborării;
- să identifici modalități prin care poți sprijini comunitatea școlară;
- să planifici o activitate desfășurată în echipă.

🚦 Împreună putem realiza mai mult

Atunci când fiecare persoană contribuie cu idei, timp și implicare, activitățile desfășurate în comunitate devin mai eficiente și mai plăcute. Respectul, comunicarea și cooperarea sunt elemente importante pentru reușita oricărui proiect.

🚦 Exercițiul 1 – Echipa ideală

Completează propozițiile.

Într-o echipă este important ca fiecare membru să.....

Atunci când apar neînțelegeri este bine să.....

O echipă are succes atunci când.....

🚦 Exercițiul 2 – Organizăm un proiect

Împreună cu colegii, imaginați un proiect pentru clasa voastră.

Titlul proiectului:

Scopul:

Activitățile principale:

Responsabilitățile membrilor echipei:

Cum veți prezenta rezultatele?

🚦 Exercițiul 3 – Ce am învățat?

Completează.

În timpul unei activități de echipă am descoperit că...

O calitate care mă ajută să colaborez este...

Un lucru pe care vreau să îl îmbunătățesc este...

JOCURI EDUCAȚIONALE

Jocul 1 – Podul colaborării

Elevii lucrează în echipe. Fiecare echipă primește materiale simple (coli de hârtie, paie de hârtie, carton, bandă adezivă sau alte materiale disponibile). Sarcina este să construiască un pod simbolic care să respecte două condiții:

- fiecare membru al echipei contribuie;
- fiecare etapă este planificată înainte de realizare.

La final, echipele discută despre modul în care au colaborat și despre dificultățile întâlnite.

Jocul 2 – Cercul aprecierilor

Elevii formează un cerc. Pe rând, fiecare spune o apreciere sinceră despre implicarea unui coleg într-o activitate desfășurată la clasă. Scopul jocului este dezvoltarea respectului reciproc și recunoașterea contribuției fiecărui membru al grupului.

Jocul 3 – Misiunea comunității

Fiecare echipă extrage un cartonaș cu o provocare.

Exemple:

- organizarea unei expoziții;
- amenajarea unui spațiu al clasei;
- promovarea lecturii;
- organizarea unei activități sportive.

Echipa elaborează un plan și îl prezintă colegilor.

STUDII DE CAZ

Studiul de caz 1 – Un coleg nou

În clasă vine un elev nou. În primele zile participă foarte puțin la activități și pare emoționat. Cum îl poate sprijini clasa?

Ce ai putea face personal?

Studiul de caz 2 – Activitatea comună

Clasa organizează o activitate, însă o parte dintre elevi consideră că nu este nevoie să participe.
Cum poate fi încurajată implicarea tuturor?

Ce beneficii poate aduce colaborarea?

Studiul de caz 3 – O idee bună

În timpul unei discuții, un coleg propune o idee diferită de celelalte.

Unii elevi o resping fără să o analizeze.

Cum ar trebui să procedeze echipa?

De ce este important să ascultăm toate propunerile?

JURNALUL MEU

Completează.

În acest modul am descoperit că...

Cea mai importantă contribuție pe care o pot avea în comunitatea școlară este...

În perioada următoare îmi propun să...

DISCUT ACASĂ

Împreună cu familia, discutați.

- Cum putem contribui la binele comunității?
- Ce activități putem realiza împreună?
- De ce este important să protejăm mediul și bunurile comune?
- Cum putem deveni modele de implicare pentru cei din jur?

Notează ideile principale.

PORTOFOLIUL MEU

La finalul acestui modul adaug în portofoliu:

- ☐ Fișele completate.
- ☐ Afișul realizat în echipă.
- ☐ Planul proiectului.
- ☐ Studiul de caz rezolvat.
- ☐ Reflecțiile din jurnal.
- ☐ Activitatea desfășurată în comunitate (descriere, fotografii sau alte materiale, dacă este cazul).

MESAJ DE ÎNCHEIERE

O comunitate puternică se construiește prin respect, colaborare și implicare. Fiecare gest de responsabilitate și fiecare idee pusă în practică pot aduce schimbări pozitive. Atunci când alegem să participăm, să sprijinim și să lucrăm împreună, contribuim la dezvoltarea unei școli și a unei comunități în care fiecare persoană se simte apreciată și încurajată.

MODULUL VIII

MERG ÎNAINTE CU ÎNCREDERE

Motto:

„Fiecare pas înainte este o dovadă că pot învăța, mă pot adapta și pot reuși.”

Introducere

Pe parcursul acestui caiet ai participat la activități prin care ai învățat să te cunoști mai bine, să comunici, să colaborezi, să îți gestionezi emoțiile, să rezolvi probleme și să îți stabilești obiective. Dezvoltarea personală este un proces continuu. Fiecare experiență, fiecare provocare și fiecare reușită contribuie la formarea ta. Încrederea în propriile forțe se construiește prin muncă, perseverență și dorința de a învăța.

Poveste introductivă

„Drumul continuă”

La începutul anului școlar, David era nesigur și evita să participe la activitățile clasei. Treptat, a început să își exprime ideile, să colaboreze cu colegii și să accepte provocările. Nu toate activitățile au fost ușoare. Au existat și momente în care a greșit sau nu a obținut rezultatul dorit. De fiecare dată însă a încercat din nou și a învățat din experiențele sale. La sfârșitul anului și-a dat seama că cea mai importantă schimbare nu a fost doar ceea ce a învățat, ci și încrederea pe care a câștigat-o în propriile posibilități.

❖ Gândește-te

Care este cea mai importantă schimbare pe care ai observat-o la tine în ultima perioadă?

Ce ai făcut pentru ca această schimbare să fie posibilă?

FIȘA 1 – CE AM ÎNVĂȚAT DESPRE MINE?

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să reflectezi asupra progresului personal;
- să identifici competențele dezvoltate;
- să recunoști resursele care te ajută să reușești.

🚦 Exercițiul 1 – Privesc în urmă

Completează propozițiile.

La începutul acestui parcurs.....

Acum pot.....

Sunt mândru de mine pentru că.....

Exercițiul 2 – Competențele mele

Colorează sau bifează competențele pe care consideri că le-ai dezvoltat.

- ☐ comunicare
- ☐ colaborare
- ☐ responsabilitate
- ☐ autocunoaștere
- ☐ organizare
- ☐ gestionarea emoțiilor
- ☐ rezolvarea problemelor
- ☐ luarea deciziilor
- ☐ încredere în sine
- ☐ perseverență

Exercițiul 3 – Trei reușite

Scrie trei lucruri pe care le consideri realizări importante.

1. _____
2. _____
3. _____

Activitate practică

Realizează o diplomă simbolică pentru tine.

Completează.

Se acordă lui..... pentru.....

Data:

Semnătura:

FIȘA 2 – RESURSELE MELE PENTRU VIITOR

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să identifici persoanele care te sprijină;
- să recunoști resursele pe care le ai la dispoziție;
- să construiești un plan personal pentru perioada următoare.

Nimeni nu reușește singur

În jurul nostru există persoane care ne pot sprijini prin încurajare, sfaturi și exemple. Este important să știm cui putem cere ajutor atunci când avem nevoie.

Exercițiul 1 – Rețeaua mea de sprijin

Completează.

Persoanele care mă încurajează sunt:

Persoanele de la care pot cere ajutor sunt:

Persoanele care mă inspiră sunt:

Exercițiul 2 – Resursele mele

Completează tabelul.

Resursă	Cum mă ajută?
---------	---------------

Cunoștințele mele	
-------------------	--

Calitățile mele	
-----------------	--

Familia	
---------	--

Profesorii	
------------	--

Colegii	
---------	--

Prietenii	
-----------	--

Exercițiul 3 – Planul meu

În următoarele luni îmi propun:

Primul pas va fi:

Persoanele care mă pot sprijini sunt:

Știați că?

Încrederea în sine se dezvoltă atunci când observăm progresul pe care îl facem și continuăm să învățăm din fiecare experiență.

Activitate în perechi

Discutați despre o realizare de care sunteți mândri. Ascultați cu atenție experiența colegului și formulați un mesaj de încurajare. La final, notați ce ați apreciat la prezentarea colegului.

❖ Jurnalul meu

Astăzi am descoperit că.....

Un lucru pe care îl voi continua este.....

O provocare pe care sunt pregătit să o accept este.....

FIȘA 3 – ÎNVĂȚ DIN EXPERIENȚELE MELE

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să analizezi experiențele trăite și lecțiile învățate;
- să identifici strategii care te ajută să depășești dificultățile;
- să valorifici experiențele personale pentru dezvoltarea ta.

🌟 Fiecare experiență este o oportunitate de învățare

În viața de zi cu zi există momente în care lucrurile merg exact așa cum ne dorim și momente în care întâmpinăm dificultăți. Atât reușitele, cât și provocările ne pot ajuta să învățăm și să ne dezvoltăm. Când analizăm ceea ce am trăit, putem înțelege mai bine ce am făcut bine, ce putem îmbunătăți și ce strategii ne pot ajuta pe viitor.

🌟 Exercițiul 1 – O experiență importantă

Amintește-ți o situație care te-a ajutat să înveți ceva nou.

Ce s-a întâmplat?

Ce ai făcut?

Ce ai învățat?

🌟 Exercițiul 2 – Cum depășesc dificultățile?

Completează propozițiile.

Atunci când întâmpin o dificultate, mă ajută să...

O persoană la care pot apela este...

Un lucru pe care îl voi face diferit data viitoare este...

🌟 Exercițiul 3 – Lecțiile mele

Completează tabelul.

Experiență

Ce am învățat?

O activitate reușită

O provocare

Un proiect de echipă

O situație în care am cerut ajutor

Activitate practică

Realizează un „Album al reușitelor”.

Poți include:

- activități de care ești mândru;
- diplome sau certificate;
- desene, fotografii sau creații personale;
- proiecte realizate;
- reflecții despre ceea ce ai învățat.

FIȘA 4 – PLANUL MEU PENTRU VIITOR

Competențe urmărite

La finalul activităților vei putea:

- să stabilești obiective pentru perioada următoare;
- să identifici resursele necesare;
- să îți planifici pașii de urmat.

❖ Viitorul începe cu un plan

Un plan personal ne ajută să transformăm dorințele în obiective și obiectivele în acțiuni concrete. Planurile pot fi adaptate ori de câte ori apar situații noi sau oportunități diferite.

Exercițiul 1 – Obiectivele mele

Completează.

Pe termen scurt

Pe termen mediu

Pe termen lung

Exercițiul 2 – Pașii pe care îi voi urma

Scrie câte un pas pentru fiecare obiectiv.

Exercițiul 3 – Ce mă poate ajuta?

Completează.

Calitățile care mă vor ajuta:

Persoanele care mă pot sprijini:

Resursele de care am nevoie:

Activitate practică

Realizează o planșă cu titlul:

„Drumul meu înainte”

Include:

- obiectivele tale;
- pașii de urmat;
- obstacole posibile;
- soluții;
- mesajul care te motivează.

JOCURI EDUCAȚIONALE

Jocul 1 – Cutia încrederii

Fiecare elev scrie pe un bilețel un lucru pe care îl face bine. Bilețelele sunt introduse într-o cutie. Pe rând, fiecare extrage un bilețel și citește mesajul, fără a spune numele autorului. Clasa discută despre importanța recunoașterii calităților fiecărei persoane.

Jocul 2 – Cercul reușitelor

Elevii formează un cerc. Fiecare completează propoziția: **„În acest an sunt mândru că...”**
Colegii ascultă cu atenție și oferă un mesaj de încurajare.

Jocul 3 – Pașii spre obiectiv

În echipe, elevii aleg un obiectiv comun și construiesc un traseu simbolic.
Pentru fiecare etapă stabilesc:

- activitățile necesare;
- resursele;
- persoanele implicate;

- posibile dificultăți;
- soluțiile.

La final, fiecare echipă își prezintă traseul.

STUDII DE CAZ

🚦 Studiul de caz 1 – Un nou început

Ana urmează să participe la o activitate nouă și are emoții deoarece nu cunoaște pe nimeni.
Ce ar putea face pentru a se adapta mai ușor?

Cum ar putea transforma această experiență într-o oportunitate de învățare?

🚦 Studiul de caz 2 – Un obiectiv dificil

Mihai și-a propus un obiectiv important, dar după primele încercări simte că progresează mai lent decât și-a imaginat.
Cum poate rămâne motivat?

Ce strategii îl pot ajuta să continue?

🚦 Studiul de caz 3 – Învăț din feedback

După o prezentare, Elena primește sugestii pentru îmbunătățirea modului în care și-a organizat ideile.
Cum poate folosi aceste sugestii pentru a progresa?

De ce este util feedbackul oferit cu respect?

❖ JURNALUL MEU

Completează.

Cea mai importantă lecție pe care o iau cu mine este.....

Calitatea pe care vreau să o dezvolt în continuare este.....

Peste un an mi-ar plăcea să pot spune că.....

🚦 PROVOCAREA LUNII

În următoarele săptămâni:

- ✓ stabilește un obiectiv personal;
- ✓ urmărește progresul făcut;
- ✓ cere feedback de la o persoană în care ai încredere;

✓ notează într-un jurnal fiecare pas important.

La final completează.

Ce progres am observat?

Ce voi continua să fac?

❖ DISCUT ACASĂ

Împreună cu familia, discutați:

- Ce schimbări pozitive ai observat la tine în acest an?
- Ce obiective ai pentru perioada următoare?
- Cum te poate sprijini familia?
- Cum poți contribui la atingerea obiectivelor comune ale familiei?

Notează ideile principale.

PORTOFOLIUL MEU

La finalul acestui modul adaug în portofoliu:

- ☐ Fișele completate.
- ☐ Albumul reușitelor.
- ☐ Planul meu pentru viitor.
- ☐ Planșa „Drumul meu înainte”.
- ☐ Reflecțiile din jurnal.
- ☐ Un obiectiv personal pentru anul următor.

MESAJ DE ÎNCHEIERE AL MODULULUI

Ai parcurs un drum important de învățare și dezvoltare. Ai reflectat asupra experiențelor tale, ai exersat colaborarea, comunicarea, organizarea, luarea deciziilor și stabilirea obiectivelor. Toate aceste competențe te vor ajuta să faci față provocărilor viitoare și să continui să înveți cu încredere. Amintește-ți că progresul nu înseamnă să fii perfect, ci să continui să înveți, să îți valorifici punctele forte și să cauți soluții atunci când întâmpini dificultăți. Fiecare pas înainte contează și contribuie la dezvoltarea ta personală și școlară.

FELICITĂRI!

Ai ajuns la finalul acestui caiet de lucru dedicat dezvoltării personale. Activitățile parcurse te-au ajutat să te cunoști mai bine, să îți dezvolti încrederea în tine, să colaborezi cu ceilalți, să gestionezi emoțiile, să iei decizii responsabile și să îți construiești planuri pentru viitor. Păstrează acest caiet și revino la el ori de câte ori simți nevoia să îți amintești cât ai progresat sau să îți stabilești noi obiective.

Fiecare zi este o nouă oportunitate de a învăța, de a crește și de a contribui la binele celor din jur.

Mult succes în toate proiectele tale și încredere în propriile forțe!



ANEXE

➤ ANEXA 1-FIȘĂ DE AUTOEVALUARE A ELEVULUI

Nume și prenume: _____

Clasa: _____

Data: _____

Cum mă apreciez?

Citește fiecare afirmație și încercuiește răspunsul care te reprezintă cel mai bine.

Afirmație	Niciodată	Rareori	Uneori	Deseori	Întotdeauna
Particip activ la ore.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi îndeplinesc sarcinile la timp.	☐	☐	☐	☐	☐
Respect colegii și profesorii.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi exprim opinia cu respect.	☐	☐	☐	☐	☐
Colaborez bine în echipă.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi gestionez emoțiile în situații dificile.	☐	☐	☐	☐	☐
Cer ajutor atunci când am nevoie.	☐	☐	☐	☐	☐
Încerc să rezolv conflictele prin dialog.	☐	☐	☐	☐	☐
Îmi stabilesc obiective personale.	☐	☐	☐	☐	☐
Am încredere în propriile posibilități.	☐	☐	☐	☐	☐

Ce consider că fac bine?

Ce aș dori să îmbunătățesc?

Ce obiectiv îmi propun pentru perioada următoare?

➤ ANEXA 2- FIȘĂ DE REFLECȚIE

După o activitate de dezvoltare personală

Data: _____

Tema activității:

Ce am învățat?

Ce mi s-a părut interesant?

Ce activitate mi-a plăcut cel mai mult?

Ce a fost dificil?

Cum voi folosi ceea ce am învățat?

➤ ANEXA 3-JURNALUL PROGRESULUI PERSONAL

Completează după fiecare modul.

Modulul parcurs

Am învățat...

Mi-am dezvoltat...

Mi-a fost dificil...

Am reușit deoarece...

În continuare îmi propun...

➤ ANEXA 4-CONTRACTUL DE ÎNVĂȚARE

Eu, elev în clasa, îmi asum următoarele angajamente pentru perioada următoare.

- ☐ Particip activ la ore.
- ☐ Îmi respect colegii.
- ☐ Respect profesorii.
- ☐ Îmi fac temele.
- ☐ Îmi organizez timpul.
- ☐ Cer ajutor atunci când întâmpin dificultăți.
- ☐ Colaborez cu colegii.
- ☐ Respect regulile clasei.
- ☐ Îmi urmăresc obiectivele personale.

Alte angajamente:

Semnătura elevului

Data

➤ **ANEXA 5-PLANUL MEU PERSONAL DE DEZVOLTARE**

PLANUL MEU PERSONAL DE DEZVOLTARE

Obiectivul principal

Pașii pe care îi voi urma

1.

2.

3.

4.

Persoanele care mă pot sprijini

Resurse de care am nevoie

Cum voi ști că am reușit?

➤ ANEXA 6-FIȘĂ DE FEEDBACK

După o activitate desfășurată în echipă.

Denumește activitatea, apoi completează:

Am apreciat la colegii mei.....

Eu am contribuit prin.....

Data viitoare aș putea îmbunătăți.....

FIECARE PAS CONTEAZĂ.
FIECARE ZI CONTEAZĂ!

MĂ FELICIT PENTRU

DIPLOMA

— pentru —

PROGRES!

Se acordă cu mândrie lui/ei:

SUNT MÂNDRU DE MINE!

pot!
Voi reuși!
Învăț!
Cresc!

AM PROGRESAT ÎN:

- ✓ Învățare
- ✓ Atitudine
- ✓ Responsabilitate
- ✓ Relații cu ceilalți
- ✓ Gestionarea emoțiilor
- ✓ Perseverență
- ✓ Încredere în mine

pentru efortul depus, atitudinea pozitivă și dorința de a deveni cea mai bună versiune a sa!

CONTINUĂ SĂ CREZI ÎN TINE!

Viitorul tău începe cu alegerile de azi!

EU MĂ FELICIT PENTRU PROGRESUL MEU!

Calendar icon Data: _____

Pencil icon Semnătura mea: _____

Heart icon Loc pentru desenul tău preferat: _____

Amintește-ți:
Progresul nu înseamnă perfecțiune, ci dorința de a îmbunătăți în fiecare zi!

EU SUNT CAPABIL! EU SUNT IMPORTANT! EU POT FACE LUCRURI MINUNATE!

➤ ANEXA 8 -PORTOFOLIUL ELEVULUI

La finalul programului, portofoliul poate cuprinde:

-  Fișele de lucru.
-  Jurnalul personal.
-  Autoevaluările.
-  Reflecțiile.
-  Planurile personale.
-  Proiectele realizate.
-  Diplome și certificate.
-  Fotografii (unde este cazul).
-  Produse realizate individual sau în echipă.
-  Alte materiale considerate relevante.

BIBLIOGRAFIE:

- Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- Băban, Adriana (coord.). (2009). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Editura Asociația de Științe Cognitive din România (ASCR), Cluj-Napoca.
- Băban, Adriana. (1998). *Stres și personalitate*. Presa Universitară Clujeană.
- Bonchiș, Elena (coord.). (2011). *Familia și rolul ei în educarea copilului*. Editura Polirom.
- Botiș, Andreea, & Tăraș, Anca. (2004). *Disciplinarea pozitivă*. Editura Asociația de Științe Cognitive din România (ASCR).
- Cerghit, Ioan. (2006). *Metode de învățământ* (ediția a IV-a, revăzută și adăugită). Editura Polirom.
- Cerghit, Ioan. (1988). *Pedagogie*. Editura Didactică și Pedagogică.
- Cerghit, Ioan, Vlăsceanu, Lazăr, Radu, Ion T., & Popescu, Elena. (1988). *Didactica*. Editura Didactică și Pedagogică.
- Ciofu, Carmen. (1998). *Interacțiunea părinți-copii*. Editura Amaltea.
- Cosmovici, Andrei, & Iacob, Luminița. (2005). *Psihologie școlară*. Editura Polirom.
- Cristea, Sorin. (2002). *Dicționar de pedagogie*. Editura Litera Internațional.
- Cucuș, Constantin. (2006). *Pedagogie* (ediția a II-a, revăzută și adăugită). Editura Polirom.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, Daniel. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gordon, Thomas. (2000). *Teacher Effectiveness Training*. Three Rivers Press.
- Ionescu, Miron. (2007). *Didactica modernă*. Editura Dacia.
- Johnson, David W., & Johnson, Roger T. (1999). *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Maslow, Abraham Harold. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Brothers.
- Marzano, Robert J. (2003). *Classroom Management That Works: Research-Based Strategies for Every Teacher*. ASCD.
- Montessori, Maria. (1967). *The Discovery of the Child*. Ballantine Books.
- Neacșu, Ioan. (2015). *Psihologia educației. Fundamente, procese, mecanisme, aplicații*. Editura Polirom.

- Piaget, Jean. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- Dumitru, Ion Al. (2008). *Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice*. Editura
- Sava, Sebastian. (2004). *Introducere în psihologia educației*. Editura Universității de Vest.
- Seligman, Martin Elias Peter. (1995). *The Optimistic Child*. Houghton Mifflin Company.
- Stoica, Adrian. (2003). *Evaluarea progresului școlar. De la teorie la practică*. Humanitas Educațional.
- Șoitu, Laurențiu. (2001). *Pedagogia comunicării*. Institutul European.
- Tomșa, Gheorghe. (coord.). (2006). *Consilierea și orientarea în școală*. Editura Credis.
- Vlăsceanu, Lazăr. (1988). *Învățarea și noua revoluție educațională*. Editura Politică.

ACTE NORMATIVE

- Comisia Europeană. (2018). *Council Recommendation of 22 May 2018 on Key Competences for Lifelong Learning* (2018/C 189/01). Publications Office of the European Union.

Consiliul Europei. (2018). *Reference Framework of Competences for Democratic Culture* (Vols. I–III). Council of Europe Publishing.

- Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, republicată și actualizată cu modificările și completările în vigoare la data de 1 august 2026.
- Ministerul Educației și Cercetării. (2024). *Ordinul ministrului educației nr. 5726/2024 privind aprobarea Regulamentului-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar (ROFUIP)*, cu modificările și completările ulterioare aplicabile în anul școlar 2025–2026 și în vigoare în anul 2026.
- Ministerul Educației. (2023). *Ordinul ministrului educației nr. 6731/2023 privind aprobarea Profilului de formare al absolventului*. București.
- Ministerul Educației și Cercetării. (2026). *Strategiile, metodologiile și documentele curriculare aflate în vigoare pentru învățământul preuniversitar*. București.
- Ministerul Educației și Cercetării. (2026). *Programele școlare pentru disciplina Consiliere și dezvoltare personală – învățământ gimnazial* (forma aflată în vigoare în anul 2026). București.